



د. نجيب عبد الله الرفاعي

- هل تريد أن تنجح في دراستك .. عملك .. حياتك؟
 - هل تريد أن تكتشف أشياء جديدة وتنظم حياتك من جديد بطرق فعلاً جديدة؟
 - هل تريد أن تستخدم طاقة عقلك بالكامل؟
- هذا الكتاب يعطيك الاجابة على هذه التساؤلات بل وأكثر...

- الدكتور نجيب عبد الله الرفاعي مدرب معتمد في هندسة النجاح (NLP) ويدير حالياً أول معهد للتدريب على مهارات النجاح (NLP) على مستوى العالم العربي معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة (ABNLP) من أهم دورات د. نجيب الرفاعي التي لاقت نجاحاً كبيراً:
- هندسة النجاح (مستوى الممارس في NLP).
 - هندسة النجاح (مستوى الممارس المتقدم في NLP).
 - فن الإلقاء الرائع
 - مفتاح قانون الجذب
 - قوة الإيحاء



نتعلم فتغير نتقدم

للمزيد من المعلومات اذهب إلى موقع النجاح WWW.MUHARAT.COM

ص.ب 891 الصفاة 13009 الكويت - هاتف : 22662635 - فاكس : 22662636 - البريد الإلكتروني : dr@muharat.com

الخريطة الذهنية

خطوة...خطوة

تأليف و رسوم

د . نجيب عبد الله الرفاعي

الطبعة الثالثة

١٤٣٤ هـ - ٢٠١٣ م

الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

155.2 الرفاعي، نجيب عبدالله.

الخريطة الذهنية: خطوة خطوة/ نجيب عبدالله الرفاعي ط3 - الكويت: نجيب عبدالله الرفاعي 2013

224ص: خرائط، رسوم، صور، 27سم.

ردمك: 2 - 139 - 0 - 99966 - 978

1. الخريطة الذهنية 2. تحقيق الذات 3. الشخصية (علم نفس) أ. العنوان

رقم الإيداع 2012/178

ردمك: 2 - 139 - 0 - 99966 - 978

حقوق الطبع والتوزيع محفوظة

مهارات للاستشارات والتدريب



نتعلم فتغير نتقدم

الطبعة الثالثة يناير 2013

هاتف: 22662635

فاكس: 22662636

البريد الإلكتروني:

nlpskill@gmail.com



المحتويات

٦ مقدمة الكتاب
٨ كيف تستفيد من هذا الكتاب ؟
١٠ مخك ماذا تعرف عنه ؟
٢٣ كيف ترسم الخريطة الذهنية ؟
٤٥ تجارب طلابية في رسم الخريطة الذهنية
١٥١ أخطاء في رسم الخريطة الذهنية
١٦٧ تجارب في توظيف الخريطة الذهنية للأطفال
١٨٢ الخريطة الذهنية للموظفين ورجال الأعمال
١٩٥ تجربتي الشخصية في استخدام الخريطة الذهنية
٢١٨ خاتمة

تخيل

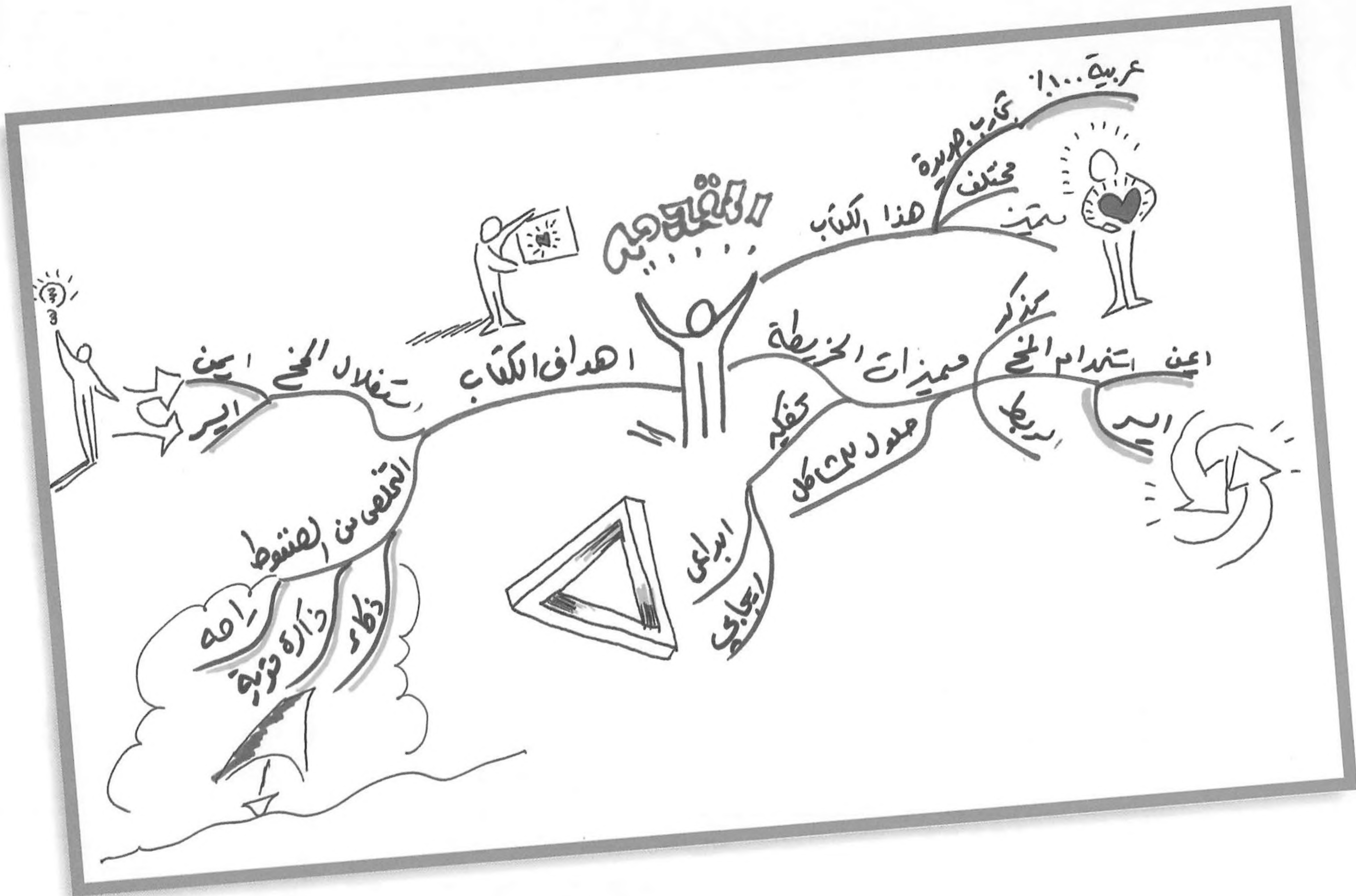
- تخيل لو تمكنت من الاستفادة من جزئي مخك الأيمن واليسر
- تخيل لو تمكنت بطريقة مبدعة جديدة ومثيرة كيف تغير تفكيرك
- تخيل لو استطعت أن تجدد حياتك بطريقة سهلة وبسيطة وممتعة
- تخيل لو قررت الآن البدء بتجربة جديدة وتناوب عليها حتى تتمكن منها
- تخيل لو علمت مهارة جديدة لإنسان محتاج إليها كم من الأجر تأخذ؟
- تخيل لو استطعت أن تكون الأول بدون جهد كبير وضغط نفسي وتوتر
- تخيل لو قرأت هذا الكتاب وتمكنت من معرفة أسرارهِ بكل احتراف





إن التعود على استخدام الخريطة الذهنية يعني أن توفر الوقت في أعمالك إن كنت موظفا وراحة و ثقة بالنفس أيام الاختبارات و الامتحانات إن كنت طالبا و تجدد للحياة و الحصول على ما تريد بتفكير يعرفه مخك خطوة خطوة ! و ما أعنيه هنا هو إن نسبة الذكاء سوف تتضاعف بإذن الله تعالى . و أخيرا هناك سبعة مميزات تتميز بها الخريطة الذهنية :

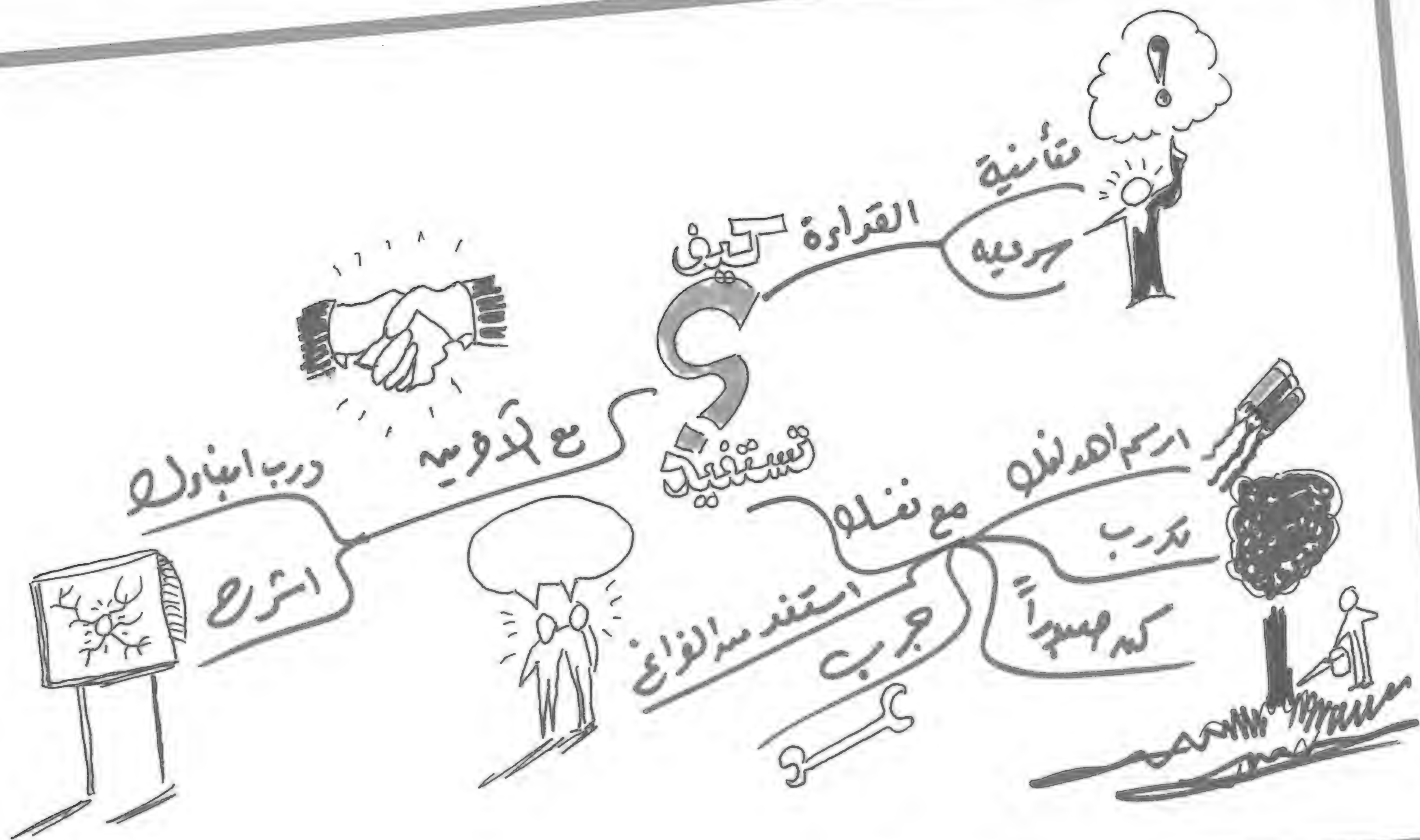
- أتمنى لك التوفيق والسعادة والنجاح وإلى الأمام باستمرار



كيف تستفيد من هذا الكتاب..؟

- ١ - ابدأ بالقراءة من الفصل الأول حتى نهاية الكتاب قراءة سريعة و اطلع على الرسومات المختلفة و كون صورة كبرى عن هذه المادة الشيقة.
- ٢ - ارجع و اقرأ الكتاب من جديد و في هذه المرة بنية التطبيق العملي خطوة .. خطوة .
- ٣ - فكرة الخريطة الذهنية قد تأخذ منك وقتا كبيرا في البداية أنبهك إنها فقط في البداية و لكن إذا تعودت على استخدام الخريطة الذهنية ستجد أنك تستخدمها كما لو أنك تكتب بيدك .. صدقني هذا ما سيحدث لك .. كن صبورا .
- ٤ - هناك تدريبات إضافية في نهاية كل فصل ... تدرب عليها .
- ٥ - إن استطعت أن تشرح الخريطة الذهنية للآخرين - طبعا بعد التمكن - افعل ذلك .
- ٦ - إن كنت مدرسا جرب أن تلخص المادة الدراسية بهيئة الخريطة الذهنية ووزعها على طلابك .
- ٧ - في أوقات الفراغ في المجالس أو أثناء مشاهدة التلفاز ارسم خريطة ذهنية للمادة المشاهدة او الحديث أثناء الاجتماع .
- ٨ - عود أبناءك على تلخيص موادهم الدراسية بالخريطة الذهنية و ارصد جائزة لأفضل خريطة ذهنية !
- ٩ - ارسم أهدافك السنوية من خلال الخريطة الذهنية .





مذك ماذا تصرف عنه؟

لديك (ثلاث) مخوخة (مخوخة جمع مخ و يمكن مخاخ !)

١ - مخ الزواحف :

يقع في قاع الجمجمة ووظيفته تنظيم ضربات القلب، ويساعدنا في أوقات الخوف لعمل رد فعل مناسب.

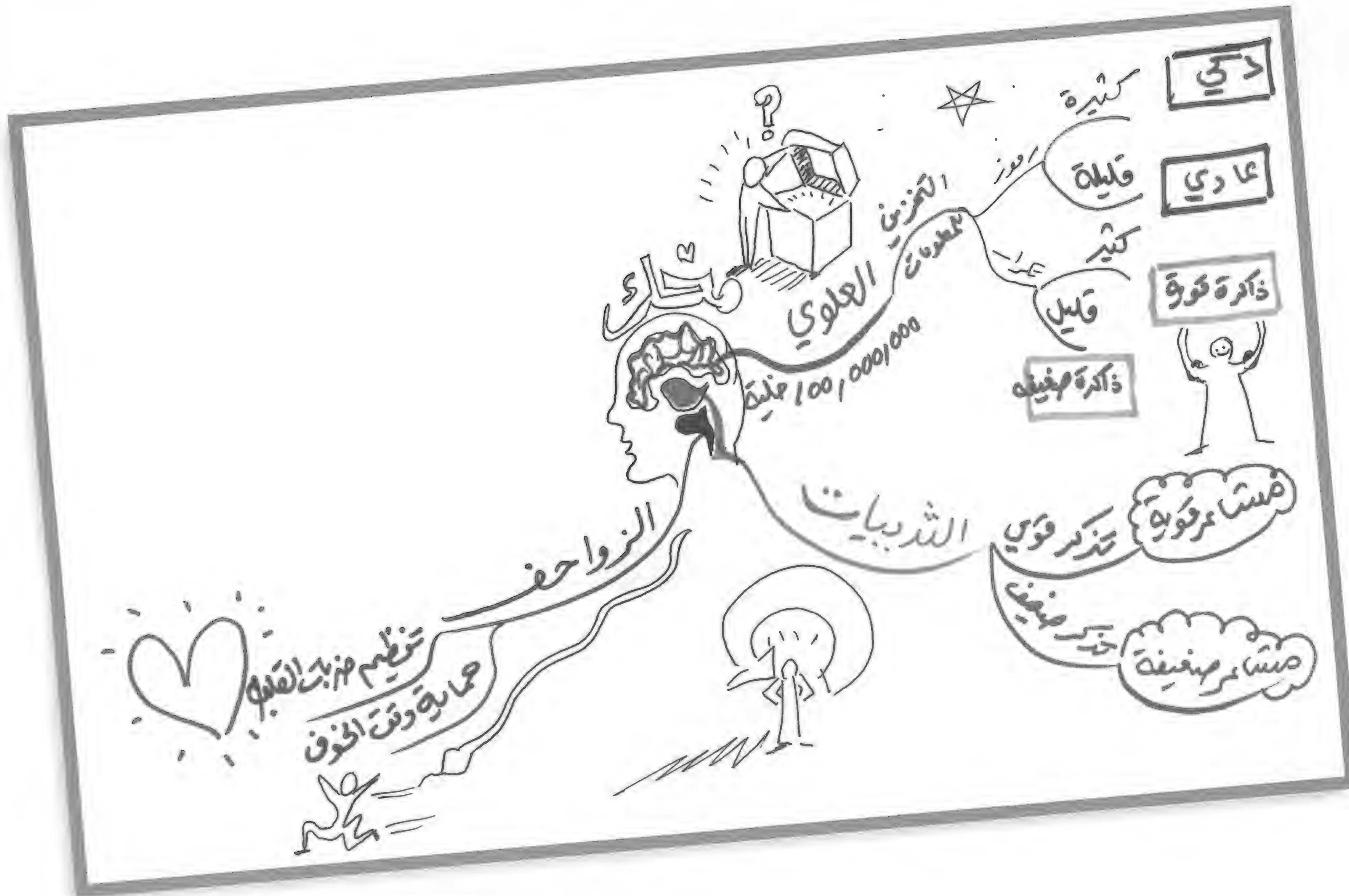
٢ - مخ الثدييات :

يشبه مخ الحيوان وهو يساعدنا في عملية التذكر والسيطرة على المشاعر (ذاكرة أطول بشرط مشاعر أكبر) نحن نتذكر ما نحب. مشاعر كبيرة أو قوية كالصدمات النفسية وغير الإيجابية (حادث !) أو إيجابية (ذكرى شهادة مدرسية و تفوق)

٣ - المخ العلوي :

يتكون المخ العلوي من مئة ألف مليون خلية تتصل فيما بينها من خلال شحنات كهربائية . تقوم هذه الخلايا بتخزين المعلومات من خلال الرموز ، لكل رمز يبنى بالتكرار يعني معلومة وعلى ذلك فإن ذكاءك وقدراتك الذهنية ليست محسوبة بعدد الخلايا التي تمتلكها إنما بعدد الرموز (COD) التي تبنيها يوميا .. أي بعدد المهارات التي تتعلمها يوميا أو سنويا ، فكلما زادت هذه المهارات تكون أقوى وأذكى ومميزا عن بقية الناس هذا الرمز (COD) يتكون من خلال ارتباط عدة مجموعات من خلايا الدماغ . فالذكي إذا لديه رموز (COD) كثيرة والعادي أقل .





طاقة المخ :

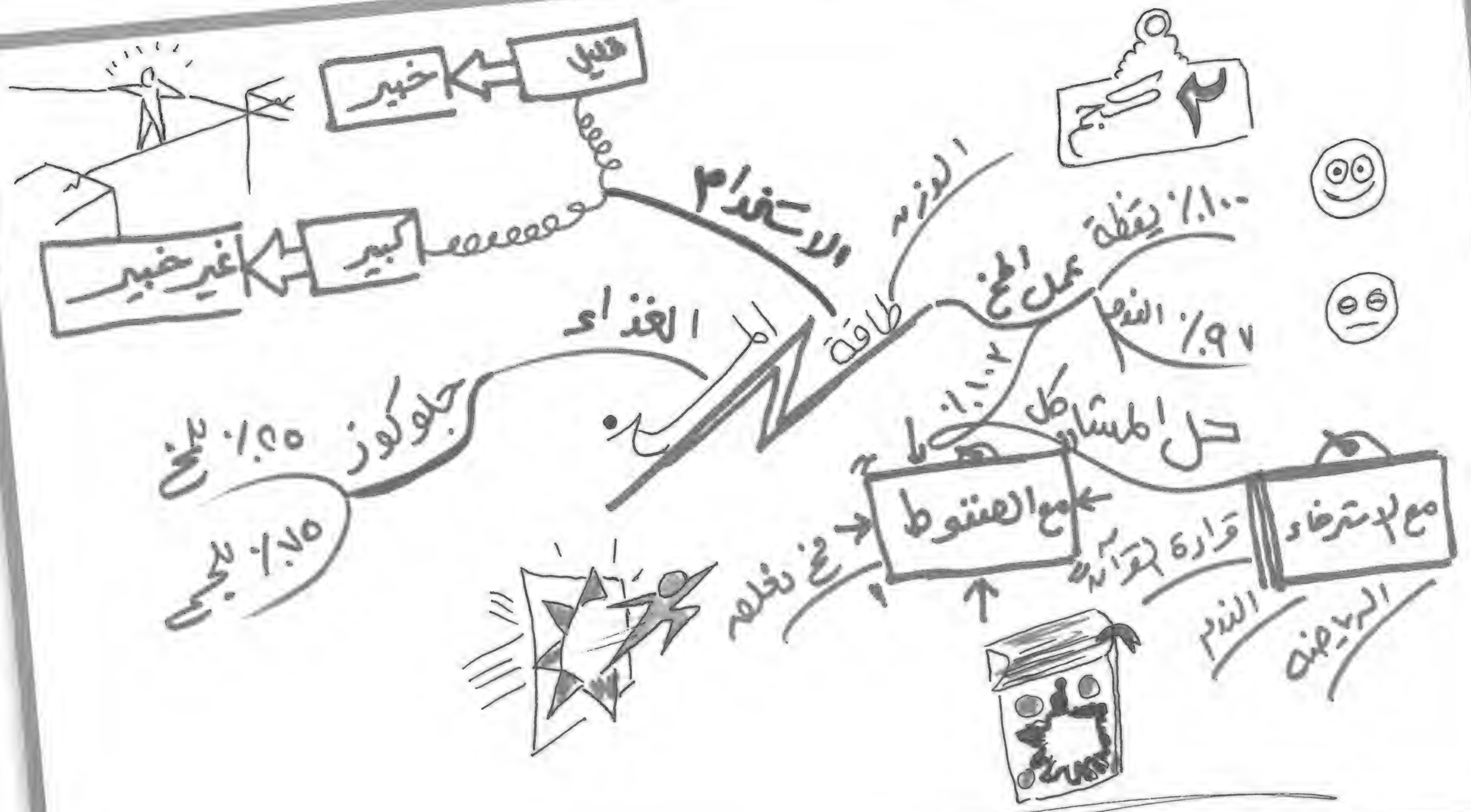
المخ طاقته الكهربائية (٤) وات تعمل ١٠٠ ٪ تعمل أثناء اليقظة و ٩٧ ٪ أثناء النوم و ١٠٣ ٪ أثناء حل المشاكل الكبيرة ، ووزنه أقل من ٢ كجم يتغذى على الجلوكوز (السكر المذاب في الجسم) ويأخذ من هذا السكر ٢٥ ٪ بينما ٧٥ ٪ تذهب للجسم كله .

● تحتاج الراحة (قيلولة) لا تقل عن ٢٠ دقيقة في منتصف النهار ليعطيك تحسنا بالغاً في الإنتاج والانتباه .

● أثناء الضغوط النفسية تغلق الممرات بين أعصاب المخ والتي تعمل على تدفق المعلومات. فتخيل معي لديك (١٠٠) صنبور في عمارة ضخمة وقد أغلقت المحبس الكبير ولعلك لاحظت ذلك قبل الاختبارات المدرسية . فإذا زالت هذه الضغوط فإن المعلومات تتدفق بانسيابية وقوة (وهذا ما يحدث حينما نقدم ورقة الاختبار) وتستطيع أن تتخلص من هذه الضغوط بممارسة الرياضة والنوم الكافي والعبادة كحضور صلاة الجماعة في المسجد . أو قراءة القرآن الكريم بصوت مرتفع قليلاً .

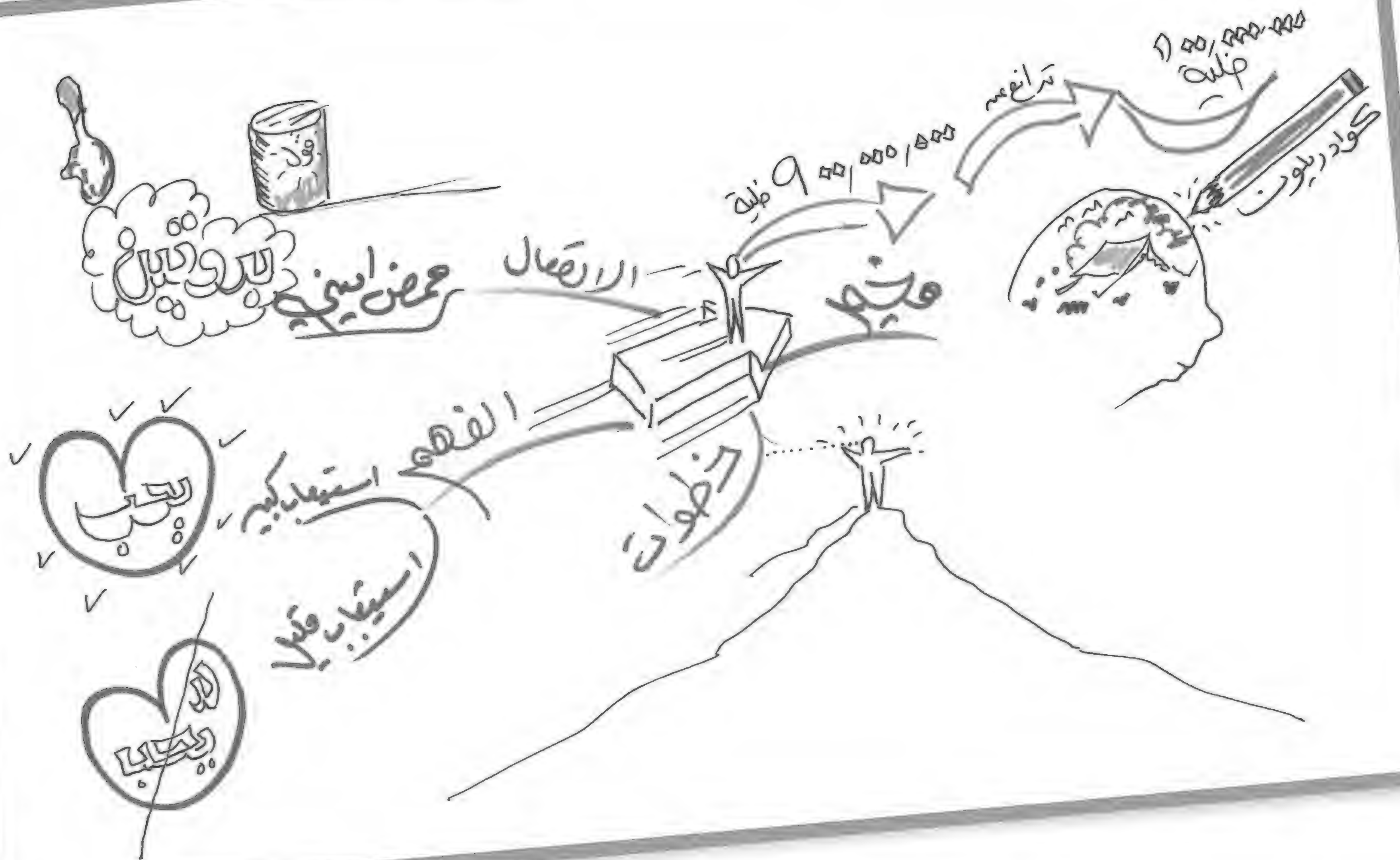
● الخبراء يستخدمون طاقة أقل في الدماغ وذلك ناتج عن سهولة الحركة (الخبرة في الدماغ للشيء الذي هم خبراء فيه) فنحن فقط نأخذ طاقة أكبر في البداية . تذكر حينما تعلمت جدول الضرب والقسمة في صغرك وقارن ذلك الآن .





- المخ مكون من ١٠٠ ألف مليون خلية يدافع عنها ٩٠٠ ألف مليون خلية وظيفتها حماية الخلايا السابقة، امسك قلمك الآن وضعه على رأسك سوف يكون مساحة رأس القلم مخيم يجتمع فيه (٣٠,٠٠٠) خلية وكما قلت سابقا أن الربط بين الخلايا هو التعلم، ومخك لديه القدرة على ربط ما مقداره (١) كواد درليون والسؤال الذي يخطر في ذهنك الآن كما خطر في ذهني أو ما سمعته ، هو ما هو الكواد درليون ؟؟
- الكواد درليون يساوي رقم واحد وأمامه ملايين بل بلايين الأصفار ، بمعنى لو بدأت بالعد الآن وبمعدل كل ثانية رقم فإن الرقم الذي تصل إليه سيكون الكواد درليون بعد (٣٢,٠٠٠) مليون سنة .
- يقوم المخ بتخزين المهارات في موقع يسمى (PROCEDURE) فكل شيء ستعمله في المستقبل سوف يذهب إلى هذا الموقع ويكرره بشكل آلي وبدون وعي وتسمى هذه المنطقة في المخ (CEREBULUM) وهي منطقة الاتزان .
- طبيعة المخ في استيعابه وأخذه للمعلومات مبنية على الحاجة أو الحب أو الرغبة فالشيء الذي تهتم به يمتصه بسرعة . فمثلا أنت أثناء قيادة السيارة لا تركز على ملابسك بقدر ما تركز على اسم الشارع . والمدرس العادي يشرح بالطريقة التي يحبها وعليه إذا أراد أن يقنع طلبته بحب المادة إذا أراد لهم الاستيعاب السريع عليه ان يستخدم فكرة التعلم السريع .
- وفكرة التعلم السريع (ACCELERATED LEARNING) قائمة على أساس تحويل المادة الدراسية إلى متعة وسعادة وبالتالي فإن المدرس لن يبذل جهدا كبيرا في شرح المادة .





● الاتصال بين خلايا المخ يتم من خلال الحمض الأميني فعليك بالبروتين ليزيد من هذا الاتصال (الفول المصري مثلاً) وبالمناسبة إذا جمعت معه الخبز يكون ثقيلاً على المعدة ولعلك تحب أن تجرب (الفول أو الباجلا) بدون خبز كما هو معروف في معظم الجمعيات التعاونية في الكويت.

فالمعادلة هي البروتين فقط وجمع البروتين مع الكربوهيدرات (خبز، معكرونية، ...) يعطيك الخمول والشروود.

ومن المواد التي تمدك بالبروتين: البيض والسمك والمكسرات (بندق، فستق، ...) والخضروات المائلة للخضار أو السواد والفواكه والعسل.

● ومن تجربتي الشخصية فإنني جربت استخدام ملعقة كبيرة من العسل مذابة في الماء بعد صلاة الفجر وكذلك اللوز ووجدت فيه فائدة عظيمة في الانتباه والنشاط الذهني بشكل غير طبيعي.

● في دراسة علمية أثبت فيها العلماء أن كل (٩٠) دقيقة (أثناء النوم) يذهب فيه المخ إلى منطقة الأحلام. فالعضلات تتوقف عن الحركة وقد تمت التجربة على عينة (أ) جعلوها تنام نوماً عادياً وعميقاً وعينة (ب) كل (٩٠) دقيقة يتم إيقاظها والنتيجة أن الانتباه عند العينة (أ) زاد عن (ب).
ومن التوصيات أن تقرأ وتفكر في المواضيع المهمة وتريد لها الحلول الإبداعية قبل النوم فمن ذلك أن تجعل مخك يقوم بعمليات كيميائية أثناء النوم لصالحك.



خفروا ح سودا + خفرا + کلا + بیس + فکران + علی

تے عمن امینی

ارتصال بین



بروئیت عمن امی



قوی



செவி

غزوہ



المخ الأيمن والأيسر

الأيمن (مشاعري)

الأشياء مبعثرة

الصورة الكبرى أو الخلاصة

الصور

الألوان

الألحان والأصوات

يفضل التجربة والمشاهدة .

مشاعري .. عاطفي .. مبدع

حساس

التركيز خارجي أو كيفي ؟ .

الأيسر (منطقي تحليلي)

الأشياء مرتبة.

التفاصيل

يحب الكلمات

الأرقام

التركيز الداخلي أو لغة لماذا ؟ .

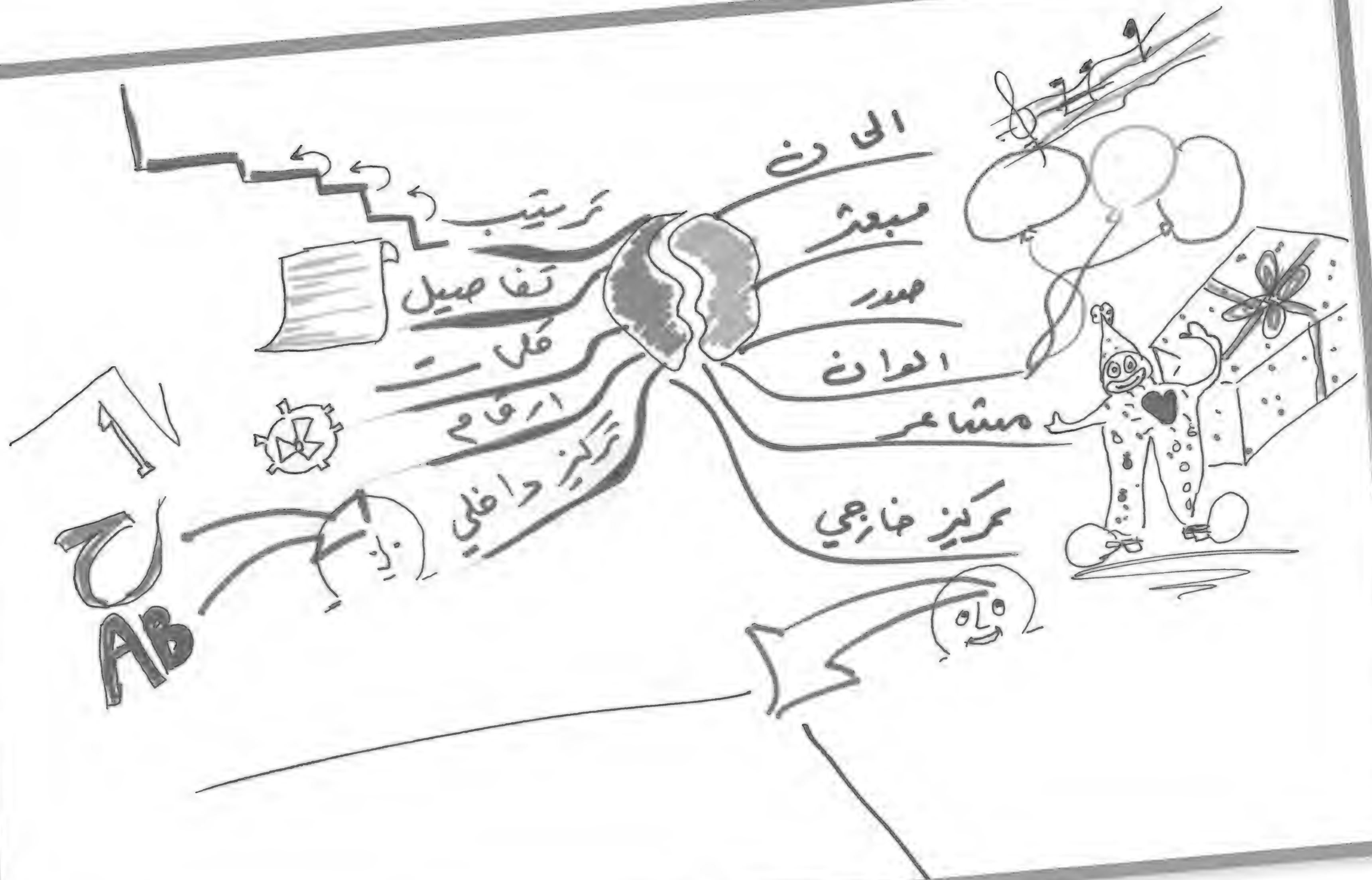
يفضل القراءة عن الموضوع

يميل للوائح والقوانين

ناقد

مخطط



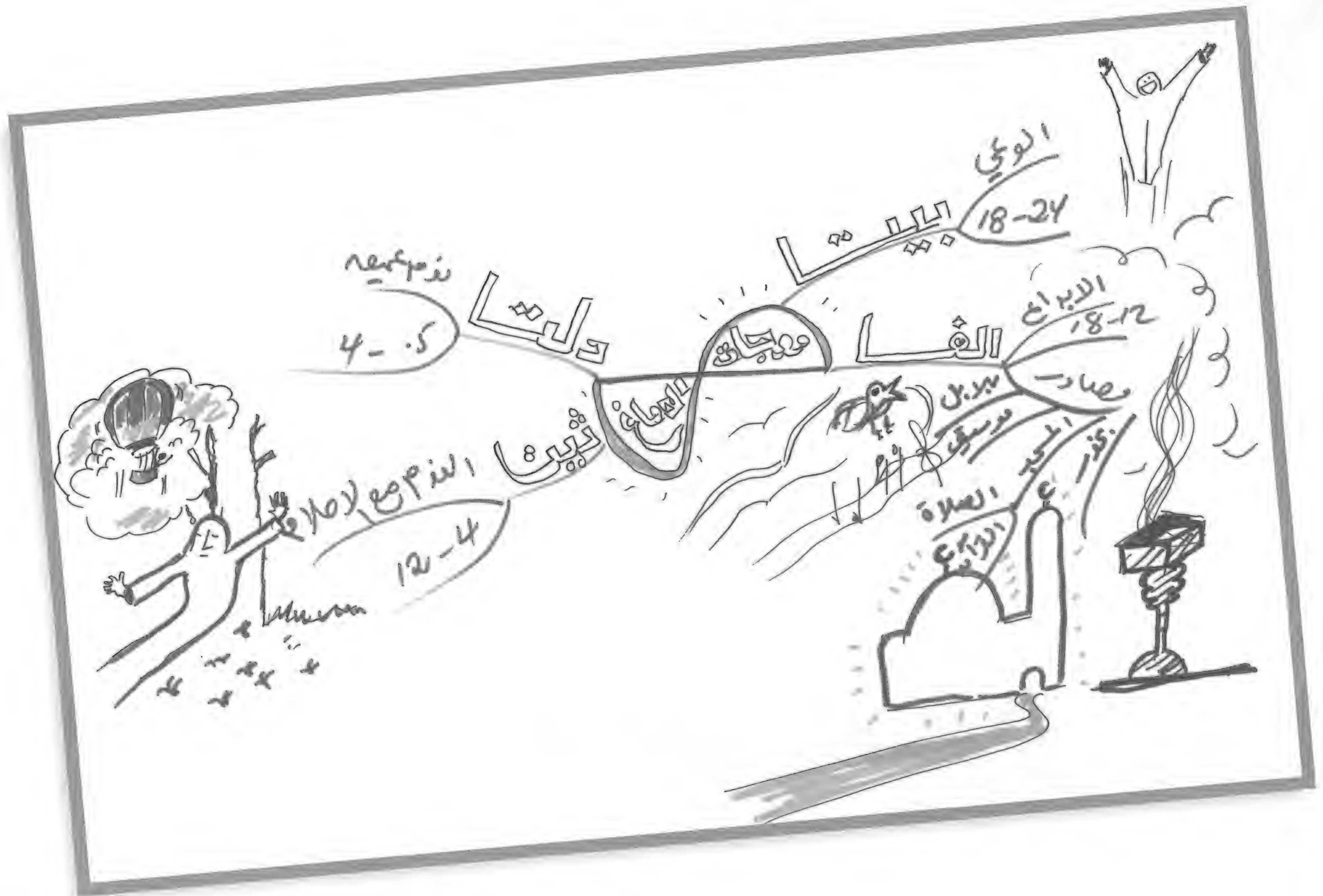


الخريطة الذهنية و موجة ألفا

اكتشف العلماء أن للمخ أربعة موجات رئيسية :

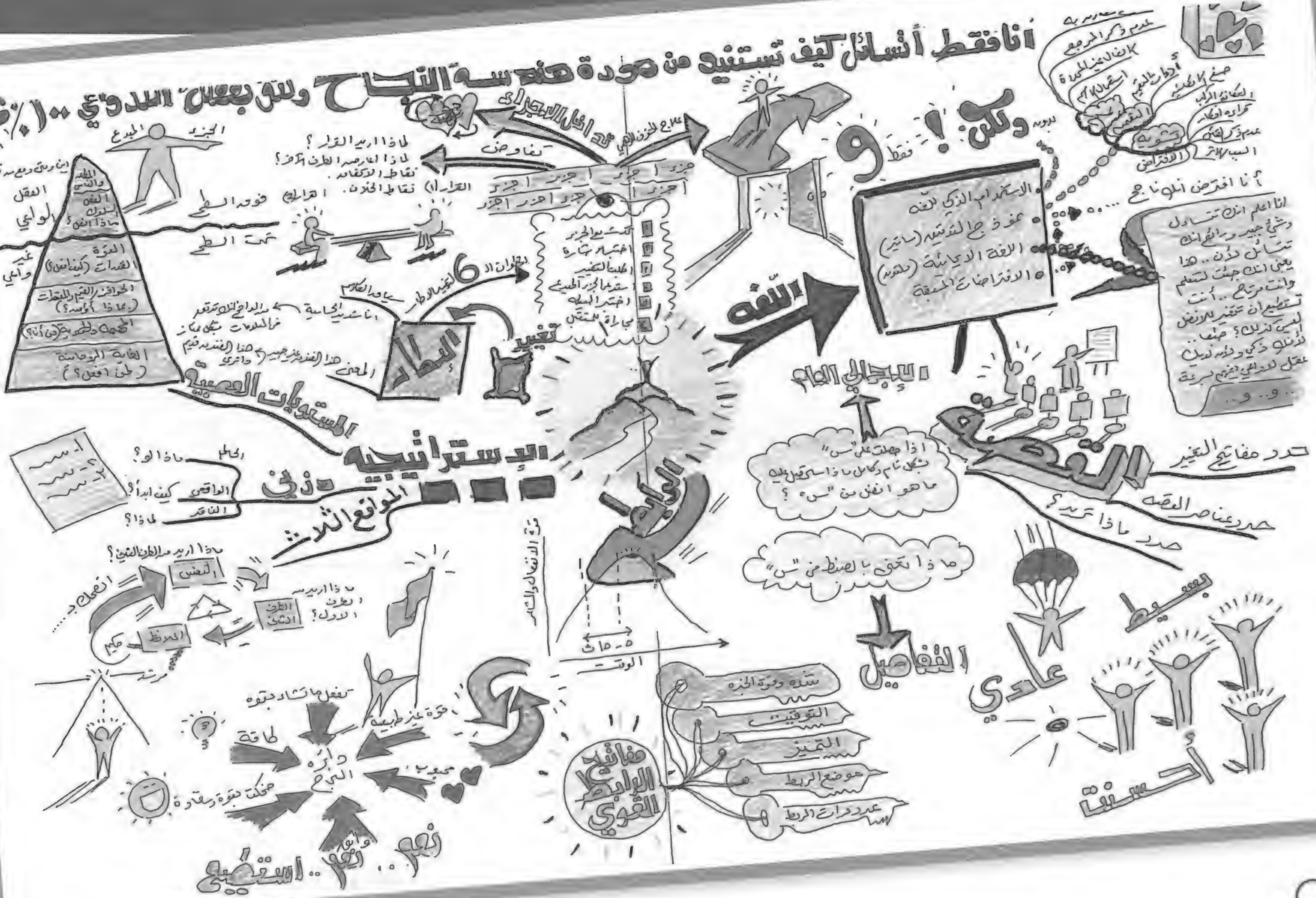
- ١ - موجة بيتا : ذبذبتها من ١٨-٢٤ ذبذبة في الثانية وهي الحالة التي تكون أنت في وعيك بالكامل.
 - ٢ - موجة ألفا : ذبذبتها من ١٢-١٨ ذبذبة في الثانية وهي حالة التأمل و التفكير الخيالي الإبداعي أو أحلام اليقظة.
 - ٣ - موجة ثيتا : ذبذبتها من ٤-١٢ ذبذبة في الثانية وهي حالة النوم مع الأحلام .
 - ٤ - موجة دلتا : ذبذبتها من نصف موجة - ٤ ذبذبة في الثانية وهي حالة النوم العميق .
- ما يهمنا هنا الموجة الثانية و هي موجة ألفا . في هذه الموجة سوف تبدا في رسم الخريطة الذهنية والسؤال كيف تحصل على هذه الموجة؟ تحصل على هذه الموجة من خلال :
- قراءة القرآن بصوتك مع الترتيل والتجويد أو الاستماع إلى أحد المقرئين المتميزين.
 - وضع رائحة طيبة كالبخور وأنواع الطيب المختلفة.
 - الاستماع إلى الموسيقى الهادئة و المخصصة لموجة ألفا كالموسيقى العلاجية ^(١) (SOUND HEALTH SERIES)
 - الاستماع إلى الموسيقى الطبيعية مثل أصوات البلابل و الطيور أو أمواج البحر بدون أي مؤثرات موسيقية أخرى .
 - الجلوس في مكان يعطيك هذه الموجة طبيعيا . كالجلوس في المسجد أو الحديقة أو في مكان معين في بيتك .
 - بعد صلاة الفجر أو صلاة المغرب .
- و بشكل عام أنت تعرف الوقت المناسب و المكان المناسب حسب خبرتك اليومية مع نفسك فإشارة هذه الموجة أن تشعر بسعادة تغمرك و رغبة لديك للإنجاز في الأعمال بدون تعب أو كلل .

(١) الموسيقى العلاجية تباع لدى مكتب مهارات



لكن! فقط أسئلة كيف تستفيد من جودة هذه الساعة وليس بعبء البدوي (١٠٪)

رسم وإخراج: د. جيف الرناني (2002) MUHARRAT.COM

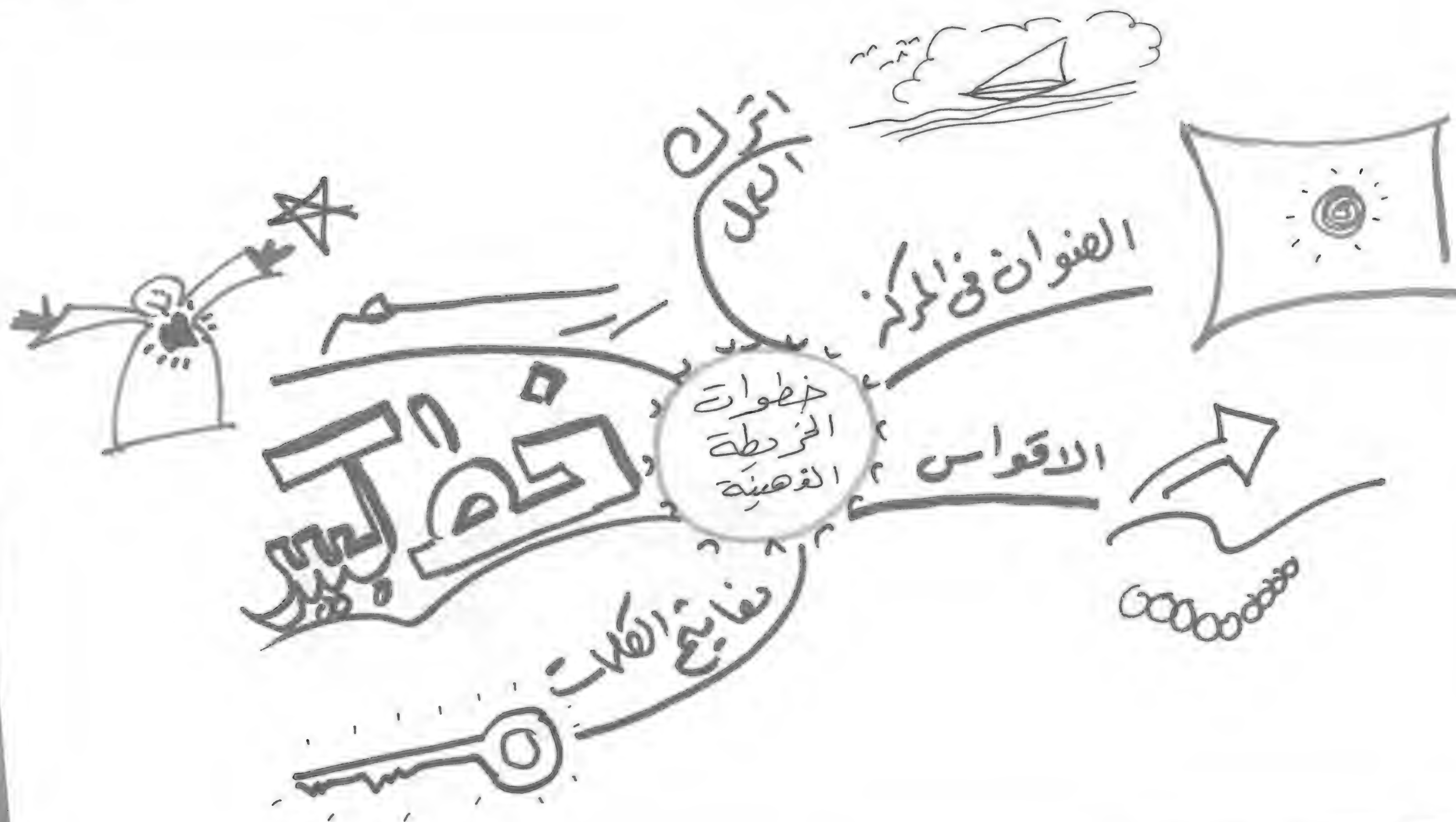


كيف ترسم الخريطة الذهنية

- وضع العنوان الرئيسي في المركز.
- ارسم الأقواس بحجم الكلمات.
- اختر مفاتيح الكلمات المناسبة.
- أكتب بخط كبير.
- ارسم .

- ترك العمل فترة ثم ارجع للخريطة مرة أخرى





الخطوة الأولى : العنوان الرئيسي في المركز

أنا أفكر الآن في رسم خريطة لهواياتي.
وفي البداية أفكر ما هو الشعار المعبر عن موضوع الهوايات ثم أكتب تحته
أو أحيانا فوقه. وأحيانا أخرى يمكن أن تكتب حوله اسم الموضوع و هو " هواياتي "





الخطوة الثانية : ارسم الأقواس

أمد القوس الأول و الذي يخرج من الشعار و أكتب عليه الهواية الأولى و هي " القراءة " .
الحركة في رسم الأقواس متروكة لك اما مع اتجاه عقارب الساعة أي من اليمين الى اليسار و هذا هو
المفضل عندي أو عكس اتجاه عقارب الساعة أي من اليسار إلى اليمين .
تلاحظ هنا أن الكلمة مختصرة و معبرة و حجم الكلمة يكاد يقارب المساحة التي حددتها للقوس الأول .
اثناء الكتابة بإمكانك أن تكتب بأي حجم من الحروف و موضوع الرسم سواء الكتابة أو الرسومات المعبرة
متروكة لحسك الفني .
في الخريطة الذهنية أوجد بصمتك الفنية التي يحبها مخك .
و السؤال لماذا القوس و ليس الخط المستقيم ؟ الخط المستقيم يكون في النهاية خطوط مستقيمة
للخريطة الذهنية و بمقابلة الأقواس بالخطوط المستقيمة تجد أن الأكثر راحة للعين و الافضل من
ناحية الصورة التي تخاطب الجانب الأيمن من الدماغ هي الاقواس بينما الخطوط المستقيمة تخاطب
الجانب الأيسر .



الخطوة الثالثة : رسم القوس الثاني

أمد القوس الثاني من الشعار. وأكتب عليه الهواية الثانية وهي " الرياضة "





الخطوة الرابعة: رسم القوس الثالث

أمد القوس الثالث و الخارج من المركز و أكتب عليه هوايتي الثالثة " برامج الحاسوب "





الخطوة الخامسة : أضيف الرسومات المصبرة

هنا أبدأ أتأمل هذه اللوحة الفنية و أضيف عليها بعض الرسومات المعبرة.
و الفائدة من الرسومات كما مر معك من قبل. أنها تشجع الجانب الأيمن من الدماغ على التذكر و تحرك
الجانب الأيسر من الدماغ لمزيد من التحليل في جو هادئ غير متوتر!

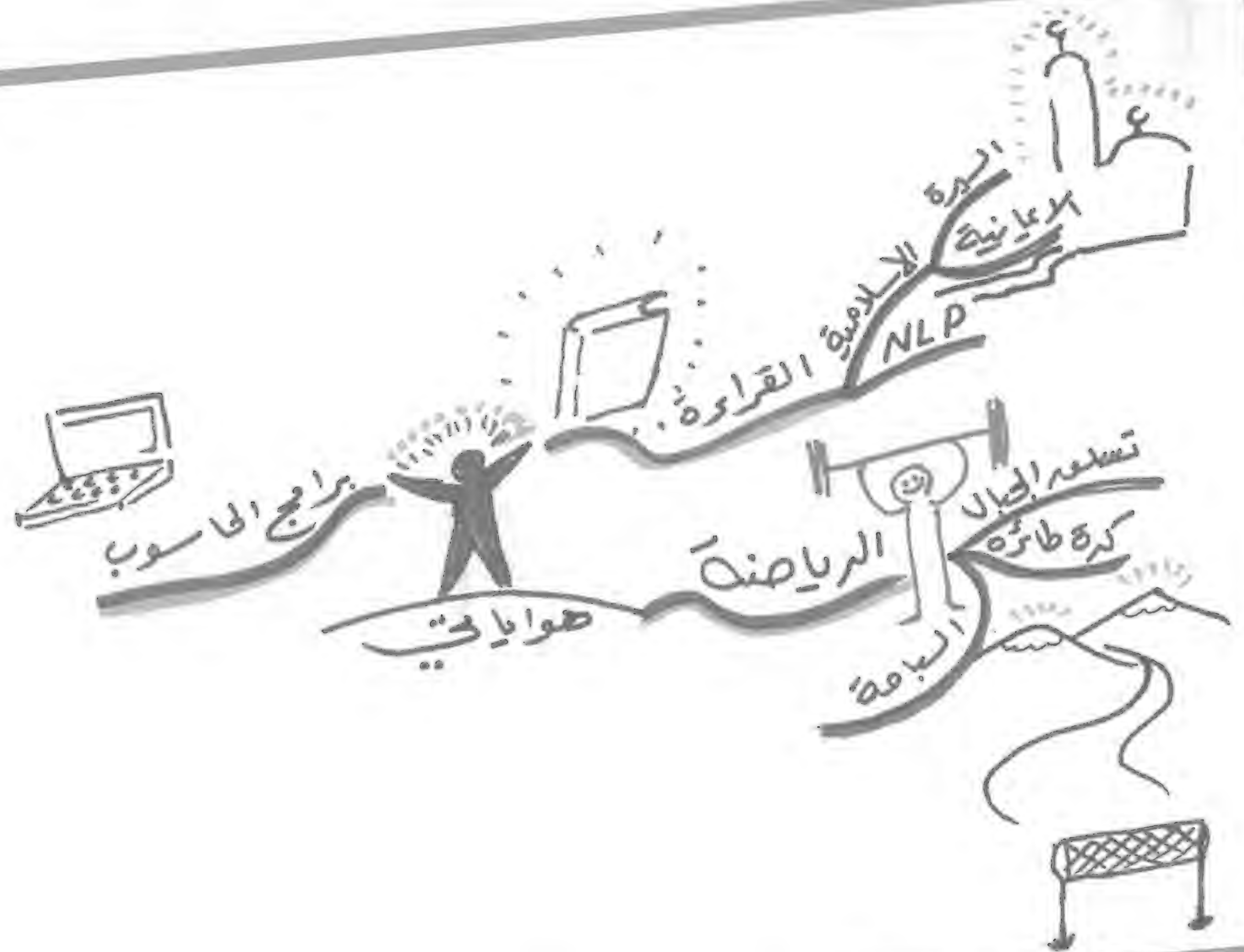




الخطوة السادسة: أضف الأقواس الفرعية الأولى و الثانية

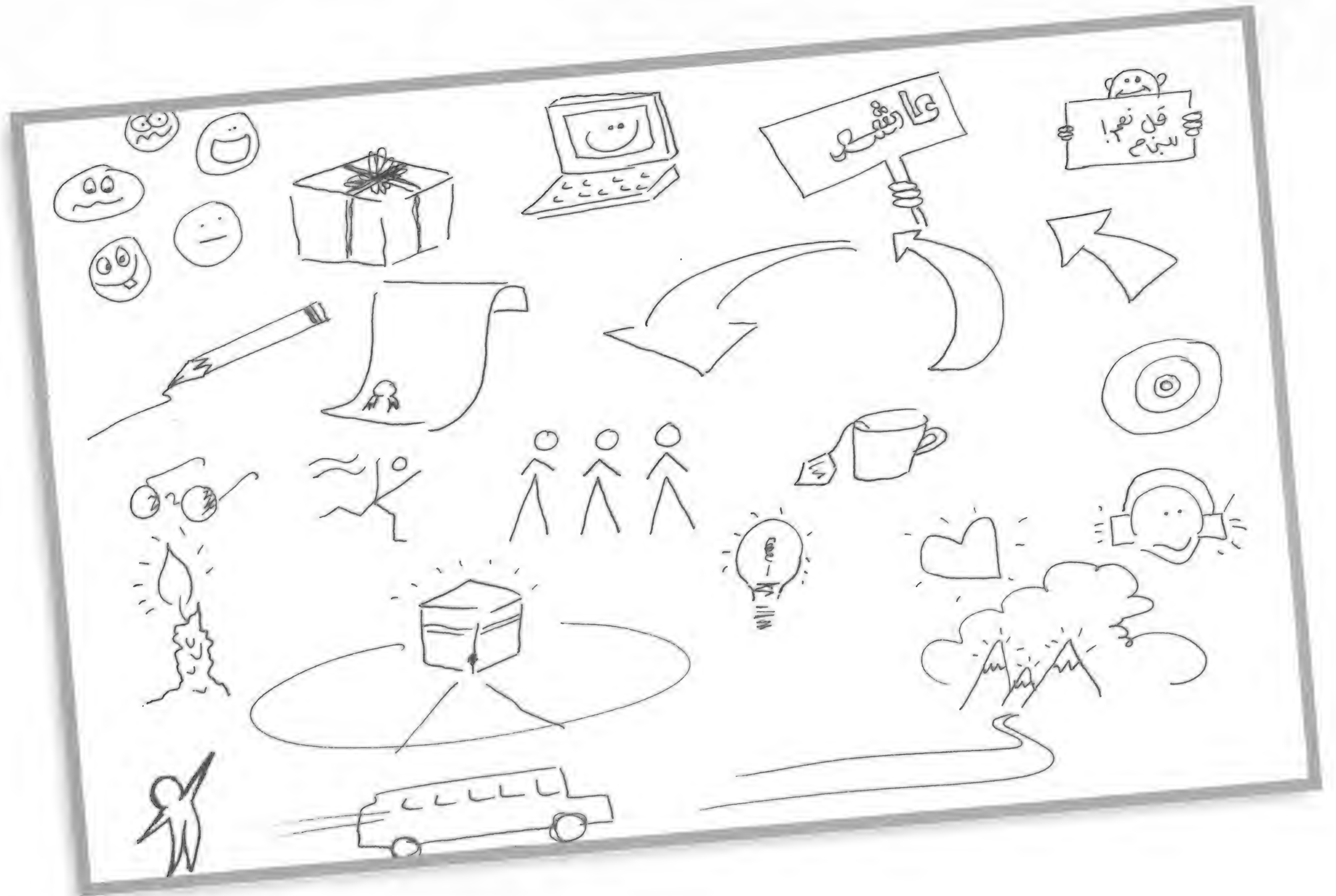
و أنا أتأمل هذه اللوحة مرة أخرى طرأت على ذهني فروع جديدة للأقواس المرسومة . فمن هواية القراءة حددت أنني أحب قراءة الكتب الإسلامية و هو موضوع مهم لكل مسلم حيث تزوده هذه الكتب و القراءات بما يفقهه في دينه و دنياه من الأمور الشرعية البسيطة فقد قال الصادق المصدوق محمد صلى الله عليه و سلم: «طلب العلم فريضة على كل مسلم و مسلمة» و المعنى طلب العلم الشرعي الديني . و من الكتب الإسلامية حددت الكتب التي تبحث في الإيمانيات و سيرة المصطفى محمد صلى الله عليه و سلم . أما الكتب الأخرى التي اهوى قراءتها فهي قراءة الكتب المتصلة بفنون هندسة النجاح او البرمجة العصبية اللغوية . لقد استبدلت قراءة الكتب النافعة تماما بدلا من قراءة الصحف اليومية و التي أنصح بعدم قراءتها لأنها بالنسبة لي مضيعة للوقت. و مسببة للبرمجة السلبية، أما في هواية الرياضة فأنا أعشق تسلق الجبال و الرحلات الخلوية الكشفية و رياضة السباحة و لعبة الكرة الطائرة . أذكر أنني في أثناء الدراسة للماجستير في أوائل الثمانينات درست مقرا بأكملة عن التسلق مع التطبيق العملي الذي كان يحتوي على تسلق ثلاثة جبال في ولاية كونكتكت في أمريكا !





رسوم جاهزة

قبل أن أنتقل معك الى التمرين التالي. ربما تحب أن تعود نفسك على الرسم البسيط كما هو الآن أمامك.
من مصادر الرسم البسيط الكتب المتخصصة في فنون الرسم الكاريكاتيري أو تحاكي الرسوم الموجودة في مجلات الأطفال .
عود نفسك على الرسم و لسوف تبذل وتتقن هذا الفن .



تمرين

- ما رأيك الآن أن ترسم خريطة ذهنية لهواياتك. ثم في ورقة خارجية كرر نفس التجربة مع عناوين أخرى مثل :
- ١ - المدارس التي درست بها و من هم أفضل المدرسين و الأصدقاء في كل مرحلة دراسية.
 - ٢ - البرامج التلفزيونية التي تفضل مشاهدتها كل أسبوع.
 - ٣ - ماهي أهم الكتب التي قرأتها؟
 - ٤ - ماهي الخطوات لتحضير شيء ما (المقرئين في إذاعة القرآن الكريم، الإعداد لرحلة،.....)؟
 - ٥ - من هم أبرز من تسمع لهم من إذاعة القرآن الكريم وإلى أي جنسية ينتمون؟
 - ٦ - بماذا يتميز الفريق الرياضي الذي تشجعه عن باقي الفرق؟

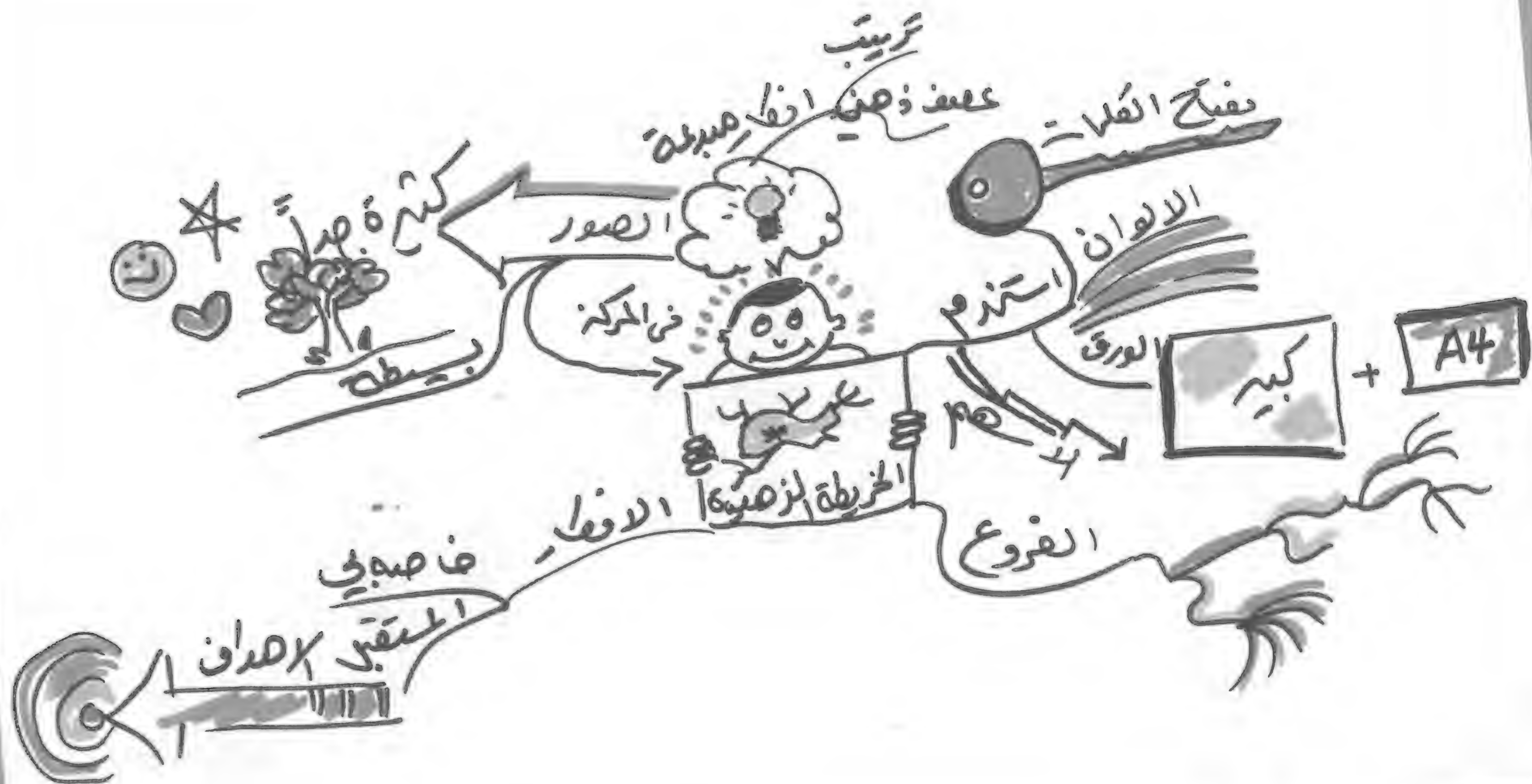




الخلاصة

- استخدم ورقة كبيرة او صغيرة و بشكل أفقي .
- ضع العنوان في المركز .
- من العنوان أخرج الفروع في شكل أقواس .
- اكتب على هذه الأقواس مفاتيح الكلمات .
- إذا انتهيت أضف الرسم بجوار مفاتيح الكلمات أو حسب ما تراه مناسباً، واعتبر الخريطة الذهنية لوحة فنية .
- إذا أردت أن تستخدم الخريطة الذهنية للتذكر فارسم رسومات غريبة و مضحكة أو ملفتة لنظرك .
- استخدم الخريطة الذهنية في الوصف الذهني لمشاريعك المبدعة .





التنمية

أهداف التنمية

تحقيق الرفاهية للإنسان

تحقيق السعادة

الارتقاء بمستوى المعيشة

كيف تحقق التنمية؟

توفير فرص تعليم بالمجان

صك العملة الوطنية

حماية البيئة من الدمار

مؤشرات السياسة

وجود دستور ديموقراطي

حرية الصحافة والصحافة

حرية التعبير لدى الأفراد

مؤشرات التنمية

المؤشرات الاقتصادية

الإعتماد على مصدر دخل

تورط الدولة بالديون الخارجية

مدى توافر الأمن الاقتصادي في البلاد

المؤشرات الصحية

مدى انتشار الأوبئة

معدلات وفيات الأطفال

نسبة أسرة المستشفيات

تجارب طلابية في رسم الخريطة الذهنية

تجارب طلابية في رسم الخريطة الذهنية

هذه الخرائط التي تجدها في هذا الفصل هي من الطلبة الذين تخرجوا في مادة مهارات دراسية التي بدأت في تدريسها في كلية التربية الأساسية وكلية العلوم الصحية ودورة مهارات دراسية . عادة أشرح المادة في أسبوعين وأطلب من الطلبة تجربة الخريطة الذهنية على إحدى المواد الدراسية، واختبار هذه الفكرة عمليا، وقد كتبت تعليقات الطلبة كما وردت في تقريرهم وبأسلوبهم ووضعت خرائطهم الجميلة مع هذه التعليقات.

وأتمنى إن كنت طالبا أن تبدأ و تجرب و إن كنت ولي أمر أن تعلم أبنائك هذه الأسرار الذهنية السهلة البسيطة.

قالوا عن تجربة الخريطة الذهنية:

- جريت الخريطة الذهنية واستفدت أموراً منها :
 - ١ - اختصار المنهج الدراسي.
 - ٢ - حفظ المعلومات بسهولة.
 - ٣ - سهولة استرجاع المعلومات.





الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

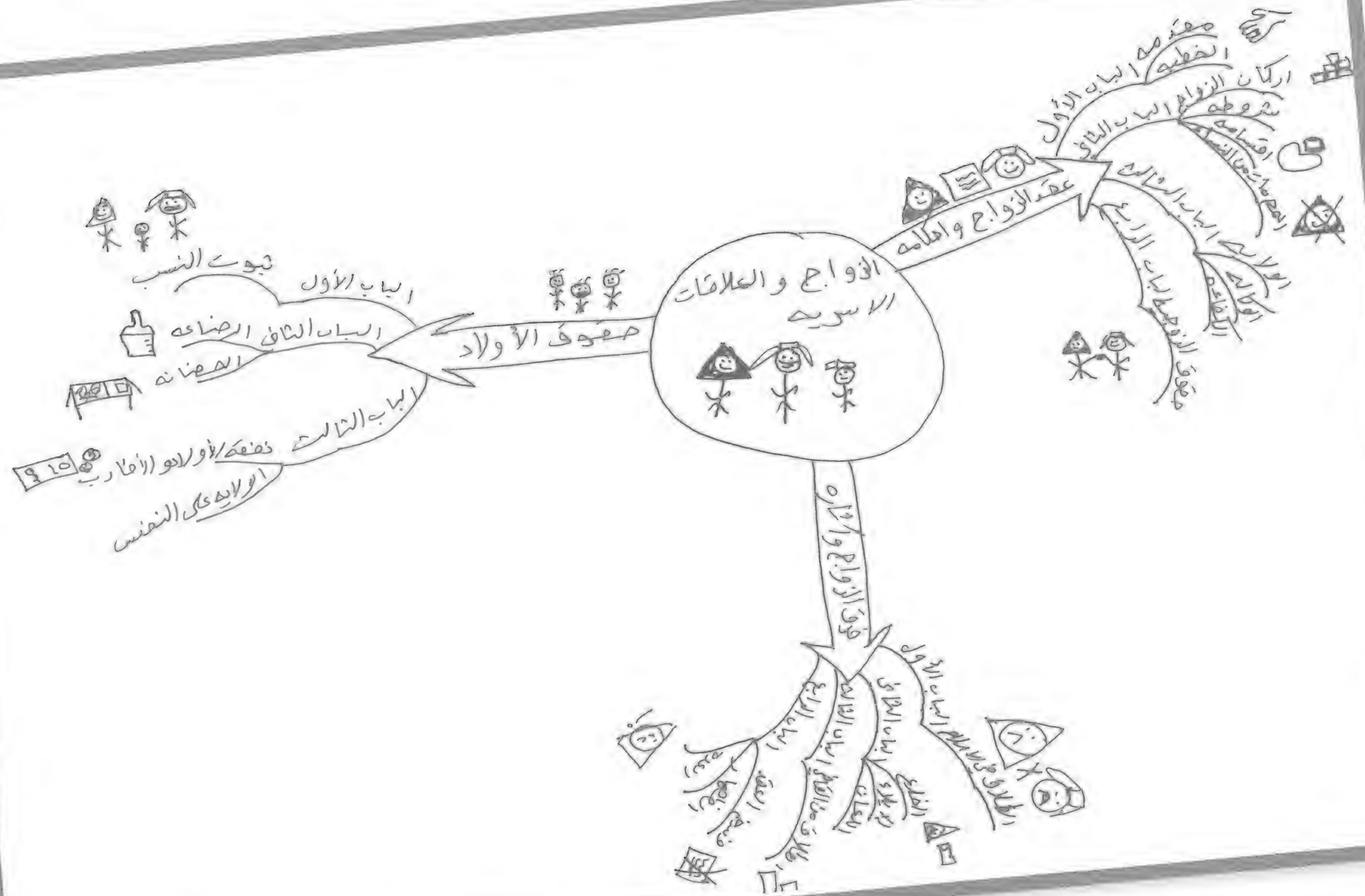
- تجربتي في الخريطة الذهنية من التجارب الناجحة وكنت أستعملها أيام دراسة الثانوية العامة، ولكن لم أعرف أنها خريطة ذهنية ولكنني كنت أرسمها بطريقة تختلف عن الطريقة التي تعلمتها في هذه المادة وكانت هذه الطريقة هي الأرسخ في المذاكرة والأسهل، وحفظت الدرس بشكل سريع.
- ساعدتني هذه الطريقة على معرفة أول كلمة من النقاط التي أحفظها في «رسمة» تركزت في المخ وهذا سهل علي كثيراً من الوقت وأراحتني كثيراً في وقت الاختبار. وحصلت على درجة جيدة «٣٠/٢٦».





• أنا طالبة بالقسم الأدبي بمعنى أنني أحبذ الحفظ ولكن الفهم شيء أساسي بحفظي، وكنت أواجه مشكلة هي أنني عندما تكثر أمور الحفظ عليّ فأنتني أنسى البدايات وأنا الآن وبعد أن أخذت مادة «زواج وعلاقات أسرية» وهي مادة مليئة بالمعلومات ودسمه جداً حيث تتعمق بالأمور التشريعية وكنت متخوفة جداً من هذه المادة وكنت أعتقد أنني سوف آخذ بالكثير «جيد» ولكن بعد أن أخبرنا الدكتور عن هذه المهارة الممتعة التي تبسط لنا المنهج أخذت الأفكار الأساسية من الدكتور وجعلت الكتاب كمرجع، وعملت لها خريطة ذهنية فرسمت دائرة وكتبت بوسطها «الزواج والعلاقات الأسرية» وأخرجت أسهما عن الفصول التي يتكون منها المنهج وتفرع منها الأبواب ورسمت الرسومات التوضيحية التي أستوعبها بسرعة. فعند دراستي وكتابتي لهذه الخريطة راجعتها ثم نمت واستقيظت في الصباح وبعد أن أفطرت جيداً راجعت الخريطة الذهنية فقط قبل الامتحان واستغربت بعض زميلاتي مني لحملتي ورقة واحدة أراجعتها وهم يراجعون الكتاب المقرر وعند الامتحان أجبت عن الأسئلة براحة وسهولة وكانت جميعها من الخريطة الذهنية وكنت أتذكر الخريطة بكل تفاصيلها أمامي فكنت أحل الأسئلة وراء بعضها وبسرعة وبدون توقف إلى أن انتهى الامتحان وقدمت الورقة إلى الأستاذ وخرجت وأنا متفائلة ومرتاحة لأول مرة وإذا بموعد تسليم الدرجات، وأكثر البنات كنَّ خائفات في الامتحان وقد حصلت على ٢٣,٥ من ٢٥ وكنت ضمن ست طالبات ممن حصلن على ما فوق العشرين وعددهن ٤٥ طالبة والحمد لله ثم لك يادكتور على هذه المهارة المهمة.





استطعت بواسطة هذه الخريطة أن أقوم بتلخيص أجزاء من للكتاب المقرر.
وفي يوم الامتحان استطعت وبكل سهولة أن أقوم بمراجعة هذه الأجزاء بكل سهولة بفضل وجود الخريطة
الذهنية معي. وحتى عندما خرجت من الاختبار سألتني إحدى زميلاتني عن سؤال فلم أقم بفتح الكتاب
بل أخذت أتخيل شكل الخريطة الذهنية وأستطعت بكل سهولة الإجابة على أسئلتها.
وحصلت في الاختبار على ٢٣ من ٢٥.

الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

الخريطة الذهنية ساعدتني على اختصار وقت الدراسة ودخول الاختبار وأنا مرتاحة وأهم شيء فيها أنها جعلتني أتذكر بطريقة سريعة وبمجرد تذكر الرسمة، أتذكر معها المعلومة التي جريتها في المادة المقررة حيث كانت فيها تفريعات كثيرة. وراجعت هذه الخريطة قبل النوم لكي تثبت وبالفعل فإنني استطعت أن أتذكر كل شيء فيها وكأنها أمام عيني. ويمكن أن أطلق عليها «البرشامة السحرية».



القراءة متنوعة

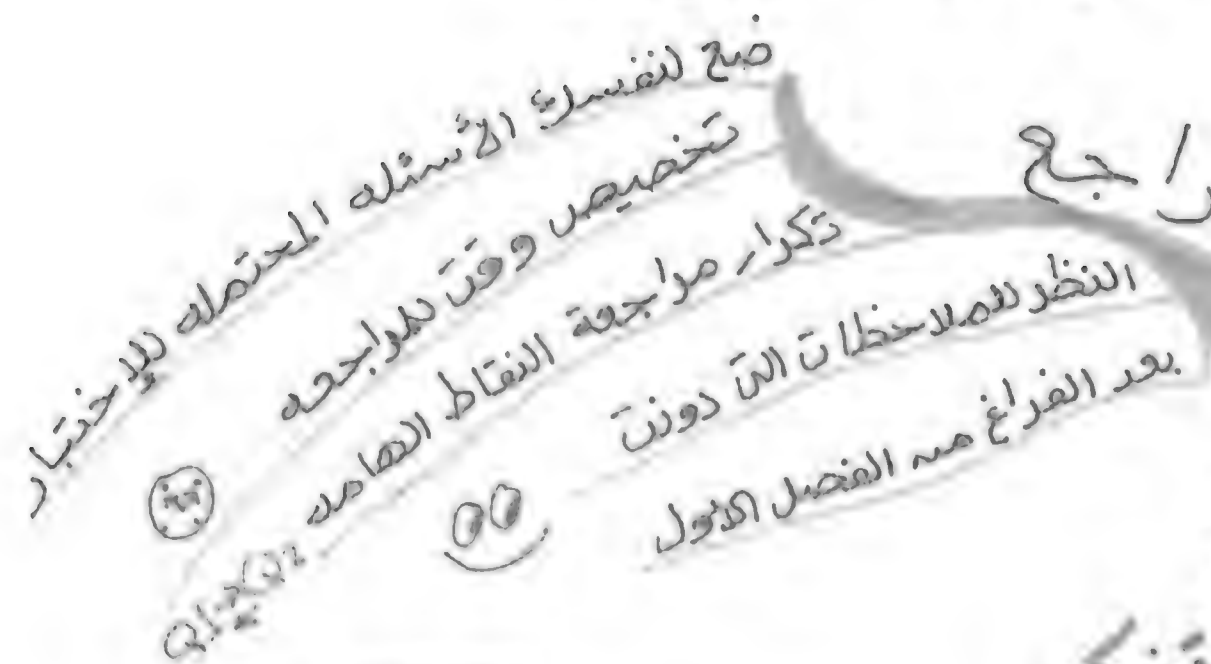
مستوى المحتوى



توجيه الأسئلة



القراءة مفيدة



تجربة SQ3R روبنسون

تذكر ونظم



I ♥ READING

الخريطة الذهنية

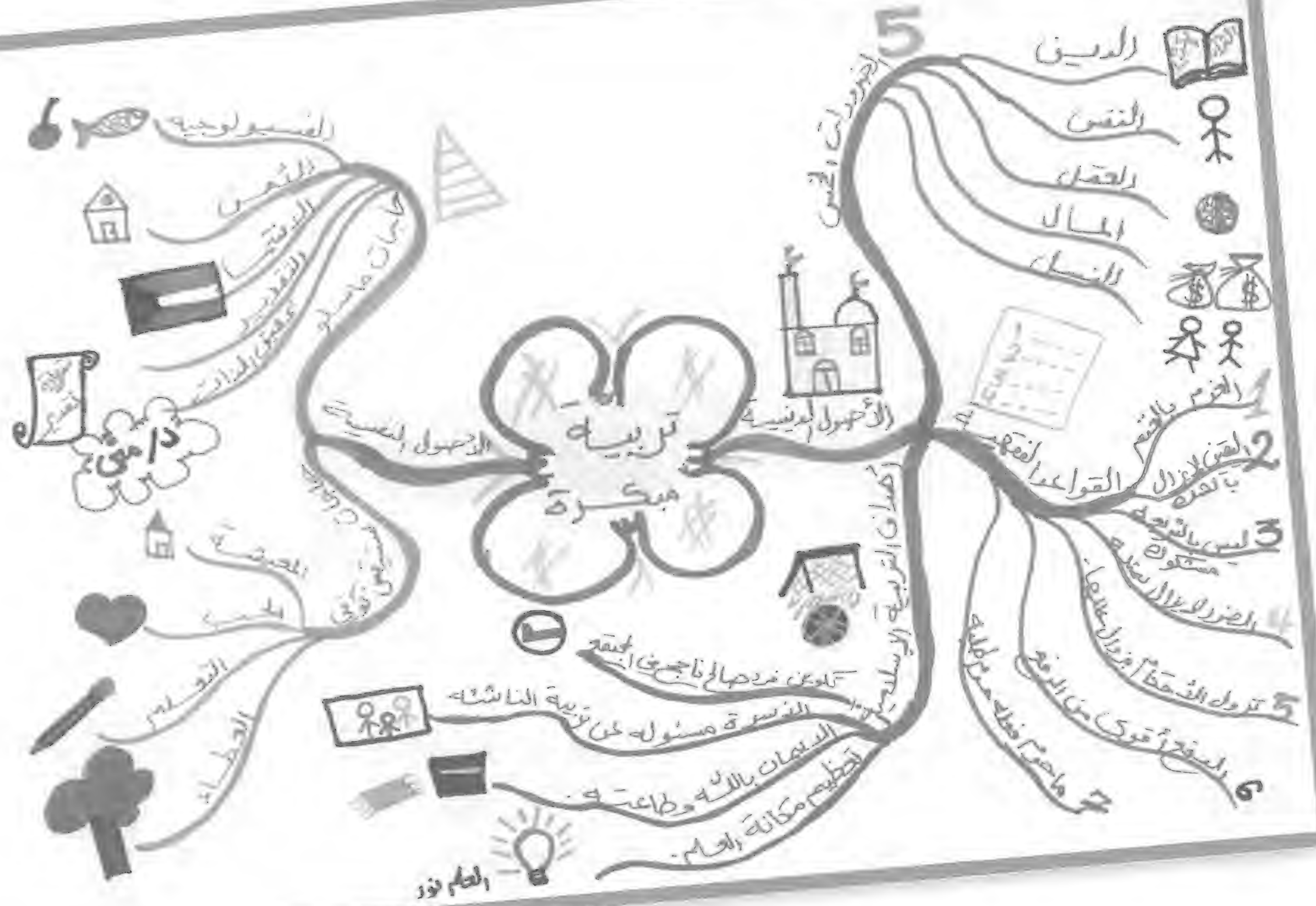
خطوة... خطوة

• أسلوب جديد وممتع ومُسلّ لتلخيص وشرح الموضوع وبالأخص المواضيع الدراسية الطويلة والتي تحتوي على مواد علمية دسمة

فقد قمت بعمل خريطة ذهنية لمادة التربية واستغرقت مني ساعة واحدة .. وأعتقد أنني تقدمت كثيراً ففي الخريطة الأولى التي قمت بعملها لدخل إلى علم النفس استغرق مني عمل الخريطة الذهنية لها أربع ساعات كاملة وأنا فعلاً لا أبالغ في ذلك فهذا ما حصل وكنت أعتقد أنني سوف أقضي أربع ساعات كاملة كلما أردت أن أرسم خريطة لمادة ما .. ولكن الحمد لله بعد أن مارست هذه العملية وتعرفت على الطرق الصحيحة لها أصبح الوقت يتقلص بالنسبة لي حين أرسم أي خريطة ...

وقد ظهر أثر هذه الخريطة في الامتحان حيث قمت بالدراسة المعتادة ثم قمت بمراجعة للخريطة، وفي الصباح قمت بالدراسة من الخريطة فمجرد أن أقرأ النقاط أتذكر أجزاء هذه النقاط وأقسامها وطريقة شرحها وفي الامتحان أتذكر أن الدكتور سأل عن حاجات الطفل في الأسرة فعلى الفور تذكرت الحاجة إلى الغذاء والشراب وأتذكر رسمه الحليب بسرعة في مخيلتي كما أنني كنت أتذكر في أي موقع من الخريطة قد كتبت ذلك وما هو اللون الذي كتبت به كما أنني كنت أتذكر المعلومات بسرعة وحسب ترتيبها في الخريطة .. مما جعلني أحصل على درجات مرتفعة.





• كان مقرر العلوم وهو مقرر إلزامي يحوي موضوعات علمية عديدة ومن ضمن هذه المواضيع الجهاز العصبي الذي كنت أجد صعوبة كبيرة في فهمه حيث أنه كان متشعب الأفرع والوظائف، وليس من السهل حفظ جميع هذه الأفرع والوظائف وتذكرها بسهولة ويسر، ولكن عندما أتبع الخريطة الذهنية التي وضعت في مكانها صورة لن أنساها ما حييت ظلت هذه الصورة راسخة في ذهني مما كان يساعدني على تذكر التفاصيل المتعلقة بهذا الموضوع، وأستطعت أن أتذكر هذه الأفرع والوظائف بسهولة ويسر دون مشقة وعناء ..

لقد قادتني الخريطة الذهنية فعلا إلى النجاح فهي الخريطة التي تقود صاحبها إلى طريق النجاح والتذكر بسهولة ويسر وراحة نفسية كبيرة فقد أخذت في الامتحان الأول ٢٢ من ٢٥ وهذه درجة جيدة بالنسبة لإنسانة لا تعشق المواد العلمية ولا تستهويها بتاتا





لقد كانت المادة المقررة مادة صعبة وطويلة وتحتاج إلى وقت طويل لمذاكرتها . لكن بعد أن استعملت الخريطة الذهنية لكل فصل من فصول الكتاب . أصبح دخول المعلومات لعقلي أسهل بكثير . فبدلاً من إمساك كتاب يحوي خمساً وثلاثين صفحة صرت أمسك ست أوراق فقط .
وقد أدت امتحان نصف الفصل وحصلت على ١٩ من ٢٠ والآن أطمح لعملها مع باقي المواد لأنها طريقة ناجحة وفعالة .



• طبقت الخريطة الذهنية في جميع المواد التي درستها (عدا مواد الرياضيات) وتناولتها بطريقة مختصرة ومفيدة وتثبت في المخ في آن واحد، واستخدمتها في تذكر بعض النقاط في الامتحان. وما وضعته هنا هي خريطة (الفصل الورقية). وذلك عندما طلب منا أستاذ المادة أن نقرأ الكتاب قبل البدء في شرح المحاضرة، حتى تكون لدينا فكرة. وفعلاً لخصت الفصل على شكل نقاط وكتبته على شكل خريطة ذهنية، وقد أفاد كثيراً في تركيز المادة في ذهني لحين المحاضرة وسبق أن امتحنا الاختبار الثاني في علم النبات فشكرت الله لأنني عملت هذه الخرائط الذهنية للفصول لأنني كنت أدرس لمادتين: «هندسة تحليلية»، و«علم نبات»، ولا أبالغ حين أقول إنه في امتحان علم النبات استذكرت المعلومات وتذكرتها من صفحات الخريطة الذهنية وليس من الكتاب.

وعندما كتبت ما هو مطلوب مني في الأسئلة المقالية وجدت أن العلم يسير معي بلا توقف، فأنا فقط أضع النقاط الرئيسية في الخريطة الذهنية على هامش الورقة وأكتب التفاصيل في الإجابة. والحمد لله أجبت الاختبار بكل ثقة، صحيح أنني لم أحصل على النتيجة بعد، ولكنني أعلم علم اليقين أنني لن أنزل عن معدل الامتياز بإذن الله. وبدأت أطبقها في جميع المواد التي كتبت لها خرائط ذهنية وأنا أدرك أنها أقرب مني في الإمتحان من أوراق الكتاب.



نباتات مائية

البياض الورقي

فصل وفول
من الكرم (مختلفة)

السورقة

نباتات الورقة

الشكل الثاني

الغذاء
تصل لم شقة بالساحة
تضمون من الدخانيات
تخزنه الغذاء
تحتس الأعضاء

الغذاء
جزء اسطواني يعمل للمعدة بالفضل
تختلف طوله
يحرمه الفضل للضم

الغذاء
يتم فيه البناء الضوئي
صغيرة حفرات مساه
تحتوي على مواد مرئية
شبه

تقوم بالبناء الضوئي
الفتح + السائل الحار +

تتم برطبات أخرى + البناء الضوئي
تأخذ أشكال مختلفة

النوع نظام دقيق واسع
تتم عدة أنظمة

تحتوي أو التور على عتقة
تحتوي على الساحة السكون
تحتوي على الساحة السكون
تحتوي على الساحة السكون

تحتوي على الساحة السكون
تحتوي على الساحة السكون
تحتوي على الساحة السكون
تحتوي على الساحة السكون
تحتوي على الساحة السكون
تحتوي على الساحة السكون
تحتوي على الساحة السكون
تحتوي على الساحة السكون
تحتوي على الساحة السكون
تحتوي على الساحة السكون

الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

مارست هذه المهارة في مادة «السنة النبوية» ومادة «الحضارة العربية الإسلامية» لأن هاتين المادتين توجد فيهما تعاريف وأسئلة كثيرة وتتطلب دراسة مستمرة .. وخصوصاً في الحضارة العربية لأن الموضوعات كثيرة ومتشابهة بعض الشيء، لذلك يجب أن أركز عليها وأميز بينها. وأول خريطة ذهنية كانت في مادة الحضارة العربية .. وقبل الامتحان طبعاً درست بما فيه الكفاية، وكنت خائفة لأن الكمية كبيرة والأسئلة صعبة وتحتاج إلى شرح. (وجزاه الله خيراً أستاذ المادة ما يكلف، روحه يسأل الطالبات اللي مو فاهمين بس عليه يلقي المحاضرة ويطلع .. لذلك اعتمدت على نفسي وجربت الخريطة الذهنية وصراحة أول شيء حبيته في الخريطة الذهنية أنها جمعت أفكارني اللي كانت متشتتة بسبب كثرة الموضوعات)، هذا بالإضافة إلى أنها ساعدتني على الحفظ لأن أنا من طبعي إذا كتبت أحفظ بسرعة والخريطة ساعدتني على الحفظ واسترجاع المعلومات إلى جانب - طبعاً - الدراسة في الكتاب لأن الخريطة بروحها ما تكفي لأن الموضوعات كثيرة، ولا أستطيع تجميعها في ورقة الخريطة ولكن حاولت أن أجمع أهم النقاط الأساسية وقبل أن أدخل الامتحان ألقيت نظرة على الخريطة وتوكلت على الله .. وعند توزيع الدرجات أخذت ٢٧ من ٣٠ وبالنسبة لي كنت سعيدة جداً بهذه الدرجة. وإن شاء الله في المرة اللاحقة سأكون حققت الأفضل.





بالنسبة لي استخدمت الخريطة الذهنية للمادة المقررة لأنه باعتقادي أن هذه المادة قد يصعب تقسيمها وتنظيمها لأنها مكملية لبعضها وخاصة أن هذه المادة تحتاج إلى شرح في الامتحان فيصعب على الطالبة الإلمام بكل ما فيها من تعاريف وأقوال واستشهادات، لكنني عندما عملت الخريطة الذهنية أصبحت هذه المادة سهلة بالنسبة لي، وأصبحت الأفكار منظمة عند دراستي من خلال الخريطة الذهنية فعند تقديمي للامتحان ولله الحمد لم يصعب علي أي سؤال في الورقة وكأنني أحل الأسئلة والخريطة الذهنية أمامي فأخذت بالامتحان. ولله الفضل والمنة عشرين من عشرين.



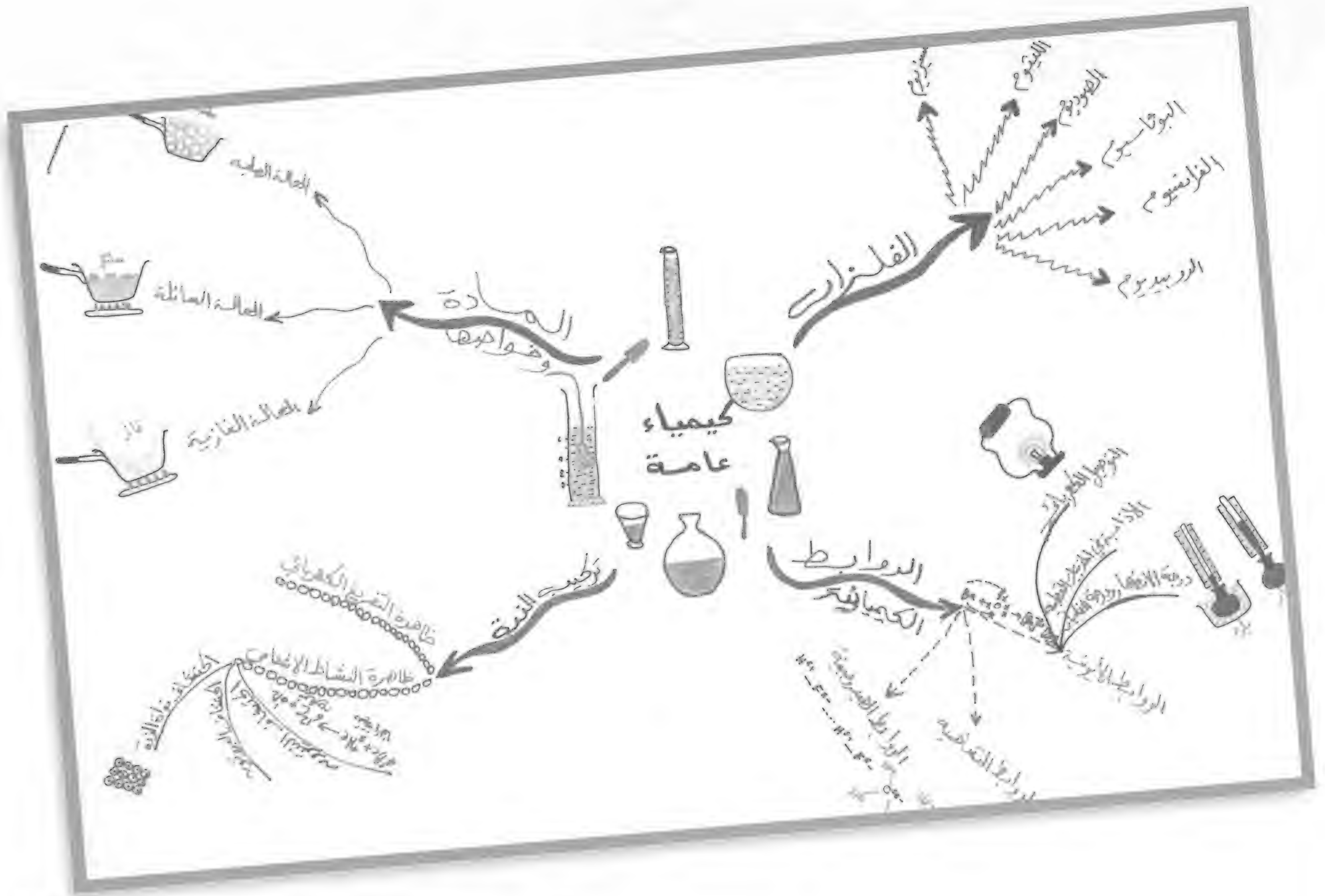
الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

شعرت في البداية أن هذه الخريطة صعبة، ولا تفيدني أكثر من الملخصات، لأنها كما تصورت في اعتقادي مثل الملخصات تماماً. ولكن عندما جربت كتابها في البداية حاولت بالقلم الرصاص إلى أن استطعت أن اكتبها باختصار أكثر ثم استعملت فيها الألوان. فاكتشفت بأنها تختلف كلياً عن الملخصات العادية. لأنها تتميز بالألوان والرسومات الأمر الذي يجعلها ترسخ فعلاً بالذاكرة وجربتها، واكتشفت روعتها عندما جاء موعد الاختبار.

لا أنكر بأنني كنت أخشى نسيان الخريطة، ولكن حدث العكس ولم أنسها، بل استطعت أن استرجع ما هو مكتوب فيها من تلخيص كامل للدرس في ذهني، ومنها استطعت أن أجيب على أسئلة الاختبار، وفعلاً ساعدتني كثيراً في الحصول على أعلى الدرجات.





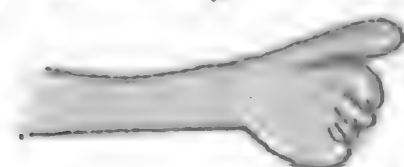
لقد أفادتني الخريطة الذهنية كثيراً وساعدتني على تذكر البحر وتفعيلاته ورموزه كما ساعدتني على حفظ التفاعلات المشابهة بين البحور والمقارنة بينها، حيث كانت مشكلة بالنسبة لي، لأنني دائماً كنت أخلط بينها، أما الآن فالألوان تلعب دورها في برمجة عقلي وأحس بذلك فكل الأقواس الملونة والكلام الموجود فوقها متلصق في مخيلتي كما أن الخريطة كانت وسيلتي للمراجعة بدلاً من حمل الكتاب ذي الصفحات المتعددة، على العموم ففي امتحاني في بحور الشعر (علم العروض والقافية) ومع استخدامي للخريطة حصلت على ٢٤ من ٢٥ والحمد لله وأيضاً استخدمتها في امتحان «مجتمع الكويت والخليج العربي»، حيث كانت بالنسبة لي كالإشارات الضوئية التي تذكرني بالنقاط الرئيسية، ومنذ نجاحي في هذين الامتحانين قررت عمل واحدة «لسيكولوجية النمو» الذي سوف يكون امتحانه الأسبوع المقبل لثقتي أنها سوف تساعدني على تحقيق النجاح بتفوق إن شاء الله في هذا المقرر وهذه مجموعة من الخرائط الذهنية التي استخدمتها في دراستي كالامتحانات ليست هي الأصلية إنما هي صورة مصغرة عنها، لذلك أردت الاحتفاظ بها لدراسة الامتحان النهائي.

اسلوب المتعجب



(على صيحتين .. ما أفعل
أفعل)

اسلوب الإختصاص

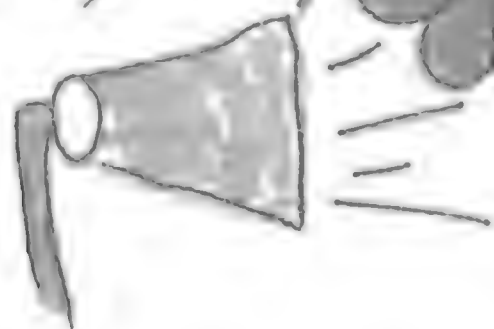


(نفساً أنكم بصفائركم نحن أنا - انتم - أنت)

أسالمة
قواعد
اللائحة

اسلوب الاستخانة

(يا لكه لستبان لستبان)



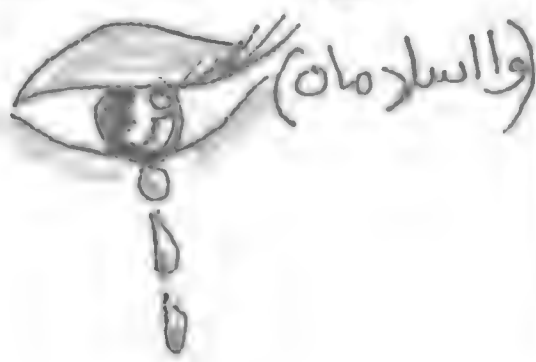
اسلوب الاعتناء



(الصديق - الصدوق)

اسلوب الذنب

من صورته :-



اسلوب القصر

وأدواته بقى لا شئ

أعاونني باستنا



الخريطة الذهنية لأساليب
القواعد العربية :-

الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

التجربة جداً جميلة وفعالاً ساعدتني على اختصار كل شيء في الدراسة والأهم ساعدتني على اختصار الوقت .. وجعلتني أتذكر المعلومات ببساطة ويسر ... كبير ... ولقد جربت أنا وصديقتي ... وصديقتي في تخصص «تربية بدنية» .. ولقد جربت أنا على مادة تخصصية وهي مادة المباشرة ... وبعد التجربة والخروج من الامتحان قالت ٩٩١ كانت المعلومات مرتبة في عقلي وكأنني إذا أردت معلومة فما علي إلا أن أطرق عليها الباب فتخرج لي وأقرأها ثم أراها أمامي على الورقة باختصار المعلومات كانت «تنكت علي كت» ...

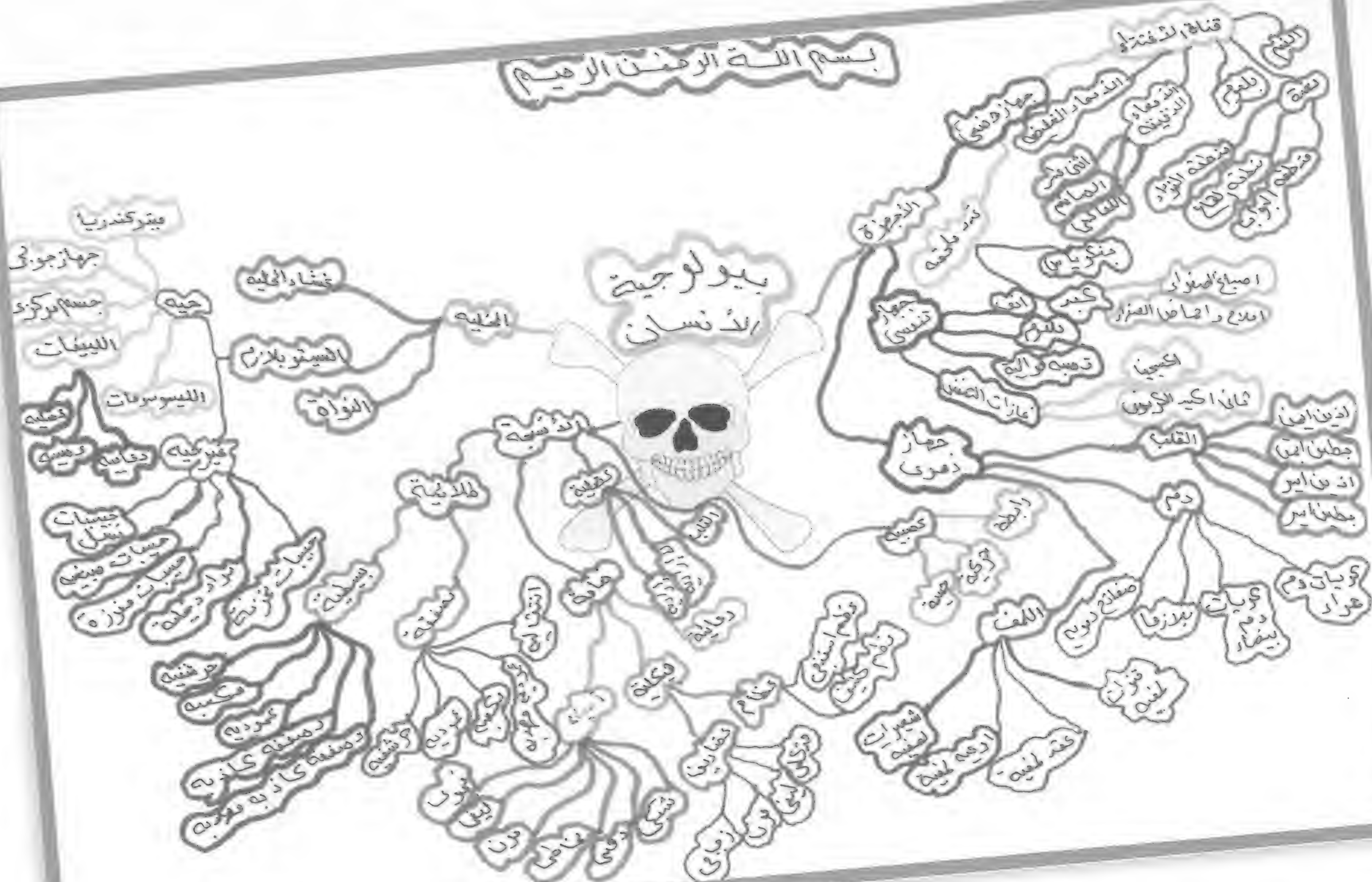
أما أنا فلقد جربت في مادة «تطور فكر تربوي» لأن «المادة» كلها حفظ وكما أشرت سابقاً قد حصلت في هذه المادة على ٣٥ من ٣٥ بسبب كل ما قدمته لنا يا دكتور من معلومات وتجارب قيمة ... وجربت أيضاً في مادة «بيولوجية الإنسان» وفي مادة تدريبات لغوية وفي مادة ثقافة موسيقية، وفي مادة «مقدمة في تكنولوجيا التعلم» وكانت النتائج كالتالي:

قمت أولاً بتتبع خطوات الخريطة الذهنية، وقمت بأول تجربة بعمل خريطة ذهنية لمادة «مناهج البحث» فعندما بدأت بعمل الخريطة شعرت بأنها رائعة ومفيدة في نفس الوقت، وشعرت بأنها سوف تحصل على هذه المعلومات في خريطة ذهنية واحدة فوجدت من فوائدها:

- ١ - تلخيص المعلومات بطريقة مبسطة.
 - ٢ - تساعد على تذكر المعلومات بصورة سريعة.
 - ٣ - تفيد بأن المعلومات والأفكار مكتوبة وأنها سهلت علي الاختبار أي في صفحة واحدة.
- في مراجعة الاختبار في هذا الفصل (البحث العلمي) في الكتاب قمت في أول تجربة في اختبار مناهج البحث وبالفعل شعرت وأنا في الامتحان أن هذه الخريطة متمثلة أمامي بالوانها. وأنا من النوع الذي لو أعرف الحرف الأول من الكلمة أو جزءاً منها عرفت الإجابة بالفعل شعرت بارتياح شديد فقدمت الامتحان بأداء ممتاز جداً.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



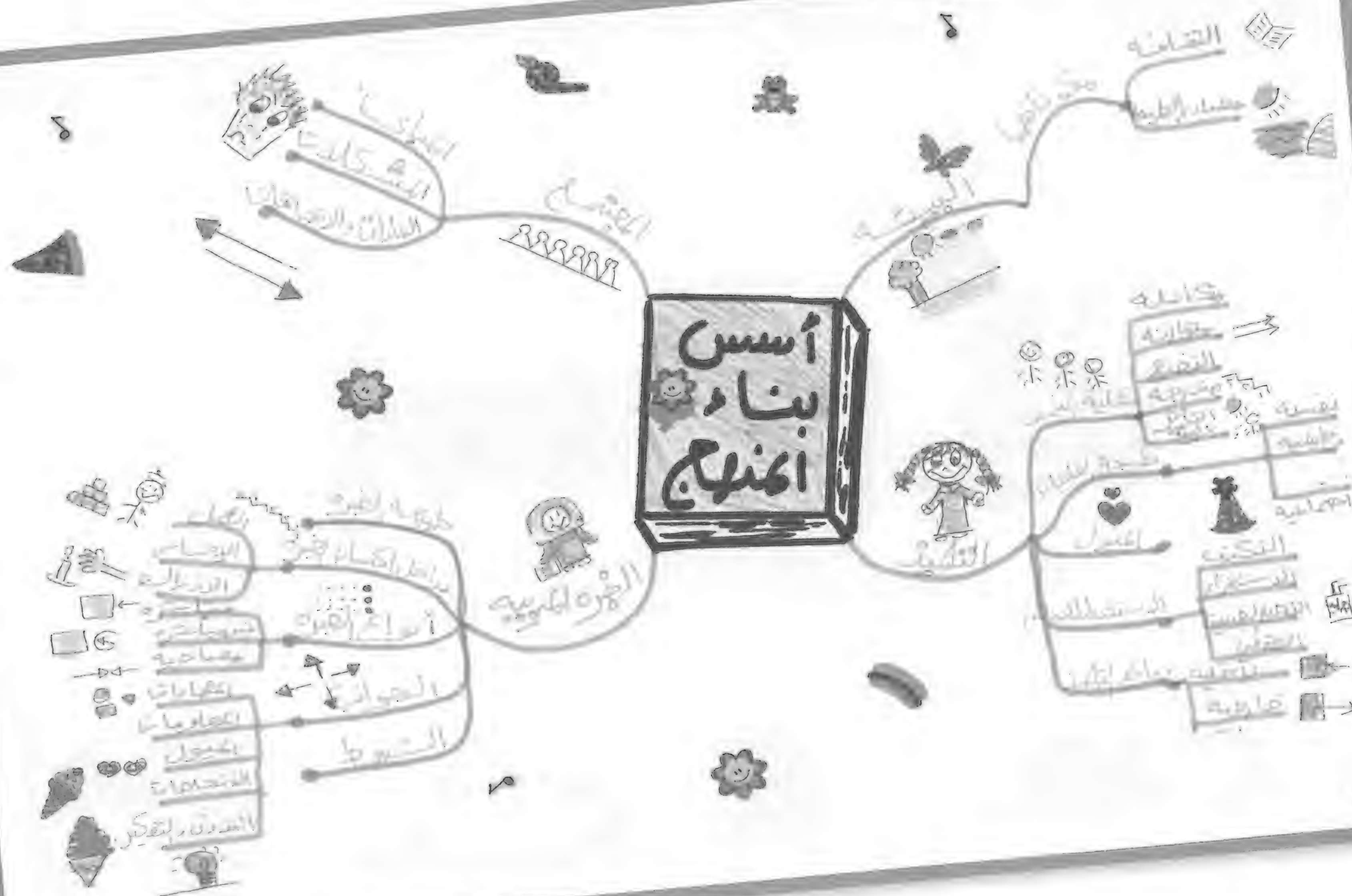
لقد كنت أعاني من ضياع الحفظ في أثناء الامتحان وأستغرق وقتاً طويلاً في استرجاع المعلومات وكنت أحس بالضيق والتوتر، ودائماً أخرج آخر واحدة من الامتحان وعندما طلب مني أستاذي الفاضل نجيب الرفاعي استخدام هذه التجربة في أول امتحان يقابلنا فعندما أتممت دراستي قمت برسم خريطة أجمع فيها المعلومات وأربطها برسومات لأتذكرها.

وكان هذا الامتحان يوم السبت الأول من مايو، استخدمت الخريطة الذهنية وكان استرجاعي للمعلومات أسرع فكنت أتذكر أولاً الصورة ثم أبدأ بكتابة المعلومات.

والحمد لله كانت التجربة ناجحة وأكبر مثال على نجاحها أنني لم أخرج آخر واحدة من الإمتحان.



أسس بناء المنهج

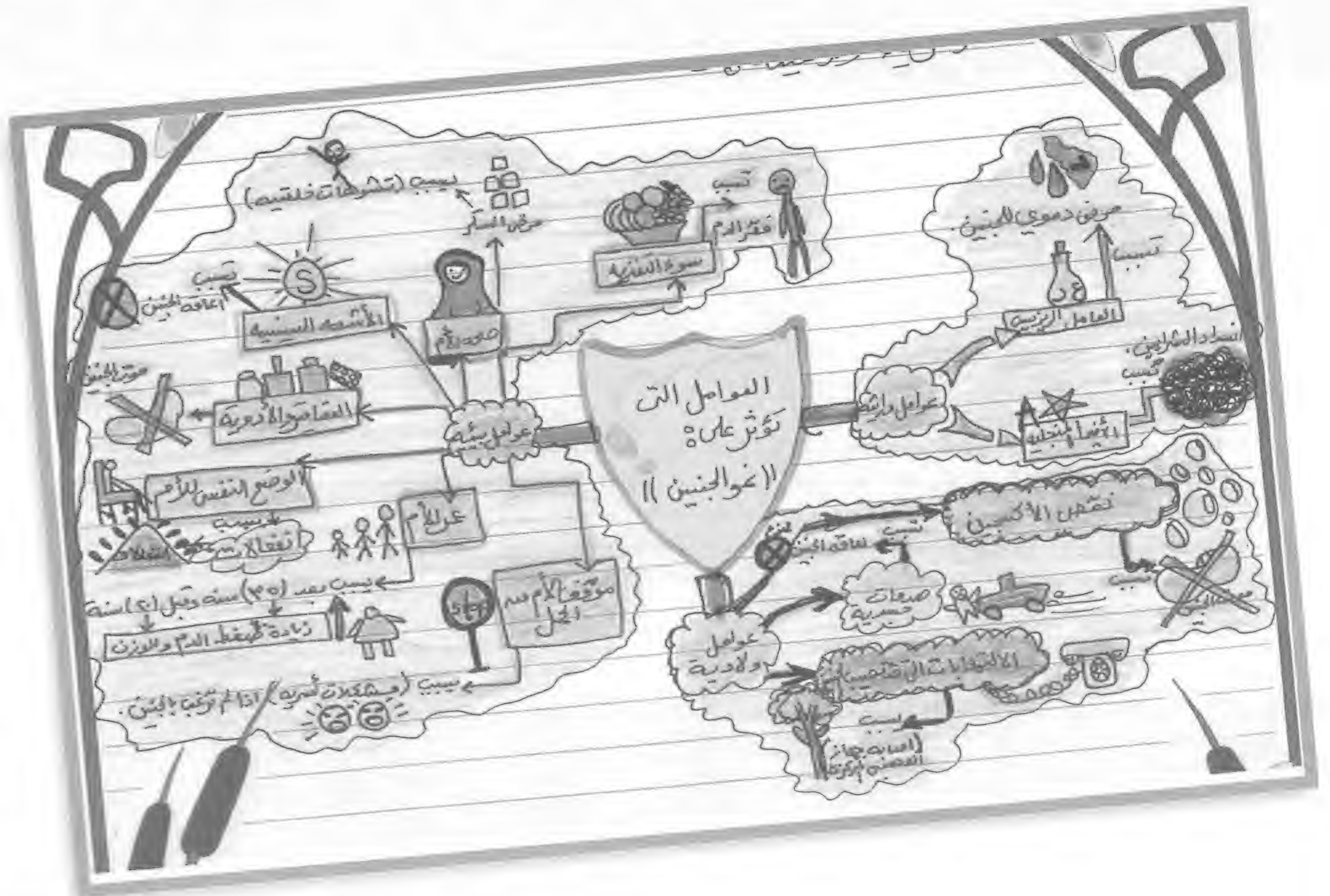


الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

لقد استخدمت هذه الخريطة الذهنية في المادة المقررة وبما أن المادة بها عناصر دقيقة وكلمات مهمة اهتمت بعمل خريطة ذهنية لها لتذكر المعلومات، فعلاً في وقت الاختبار وجدت أن المعلومات تظهر لي في وقت سريع كذلك استطعت تذكرها عن طريق الصور التي ارتبطت بها الكلمات، فكانت الاستجابة سريعة وحصلت على درجة ممتازة وهي العلامة الكاملة (عشر درجات) وحققت النجاح في هذه المادة، وأيضاً ساعدتني هذه الخريطة الذهنية في اختصار الوقت والجهد في دراسة المادة فعن طريقها استطعت استرجاع المعلومات واستدعاءها وقت الامتحان ولقد حققت كل هذا باختصار شديد.





عندما قلت يا دكتور في المحاضرة ما الفرق بين البرشامة والخريطة الذهنية فكرت بأنها جداً مفيدة والحمد لله، فأنا بطول دراستي لم أستخدم البرشامة في حياتي كلها، و لكن قلت سوف أستخدم الخريطة الذهنية وسوف أجربها وفعلاً قمت أولاً بعمل خريطة ذهنية للمادة العلمية ولكن كانت بدون ألوان فلم استفد منها شيئاً واعتبرتها كأنها ورقة عادية ولكن بعد فترة قمت بتلوينها بألوان جذابة وفعلاً فقد شدد انتباهي وحفظتها سريعاً وخصوصاً الرسومات، فقد ساعدتني كثيراً في تذكر المقرر من المواد المستخدمة والأهداف والمرحلة التعليمية وستة لوحات تعليمية، وقد اختصرت الخريطة بكلمات بسيطة وأنا بمجرد أن أقرأ الكلمة الأولى أتذكر الكلام الذي يتبعها وهذه الطريقة سهلت على الدراسة.

الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

لقد جربت عمل خرائط ذهنية ومن خلال ما جربت اتضح لي أنها سهلة وواضحة يمكن الرجوع إليها للمذاكرة السريعة، وتذكر المعلومات بسهولة ويسر وأذكر أنني كنت أدرس مادة «الفيزياء» للامتحان الثاني غير واثقة من الربط بين المعلومات وعندما ذاكرت عملت خريطة ذهنية لموضوعات الامتحان الثاني هذا بالإضافة إلى استخدامي للإيحاءات الإيجابية منها لكي أستطيع أن أربط بين الموضوعات «أنا ذاكرتي قوية» «أنا ممتازة» وصممت الخريطة فكانت خير عون لي بعد الله سبحانه وتعالى ولقد أجبت عن أسئلة الامتحان بلا تردد وكنت غير خائفة أبداً من الامتحان وأعتقد أنني حصلت على العلامة النهائية والحمد لله.

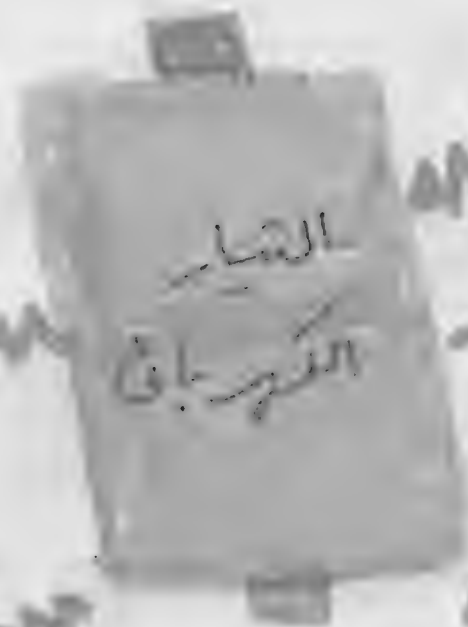
ولقد صممت خريطة أخرى لطرق «البرمجة العقلية».



الفيزياء الكهربائية

هو مقدار
الشحنات الحرة
من خلال راحة
من الشحنة الواحدة

شدة التيار
الكهربائي



المستمر
المتردد
التيار الكهربائي
التيار الكهربائي

فرق الجهد

هو الطاقة اللازمة
لإمرار شحنة مقدارها
الوحدة

فرق الجهد
الطاقة
الشحنات
قوة
حقل
محلول

طرق توصيل المقاومة
الأخرى

① توصيل على التوالي

② توصيل على التوازي

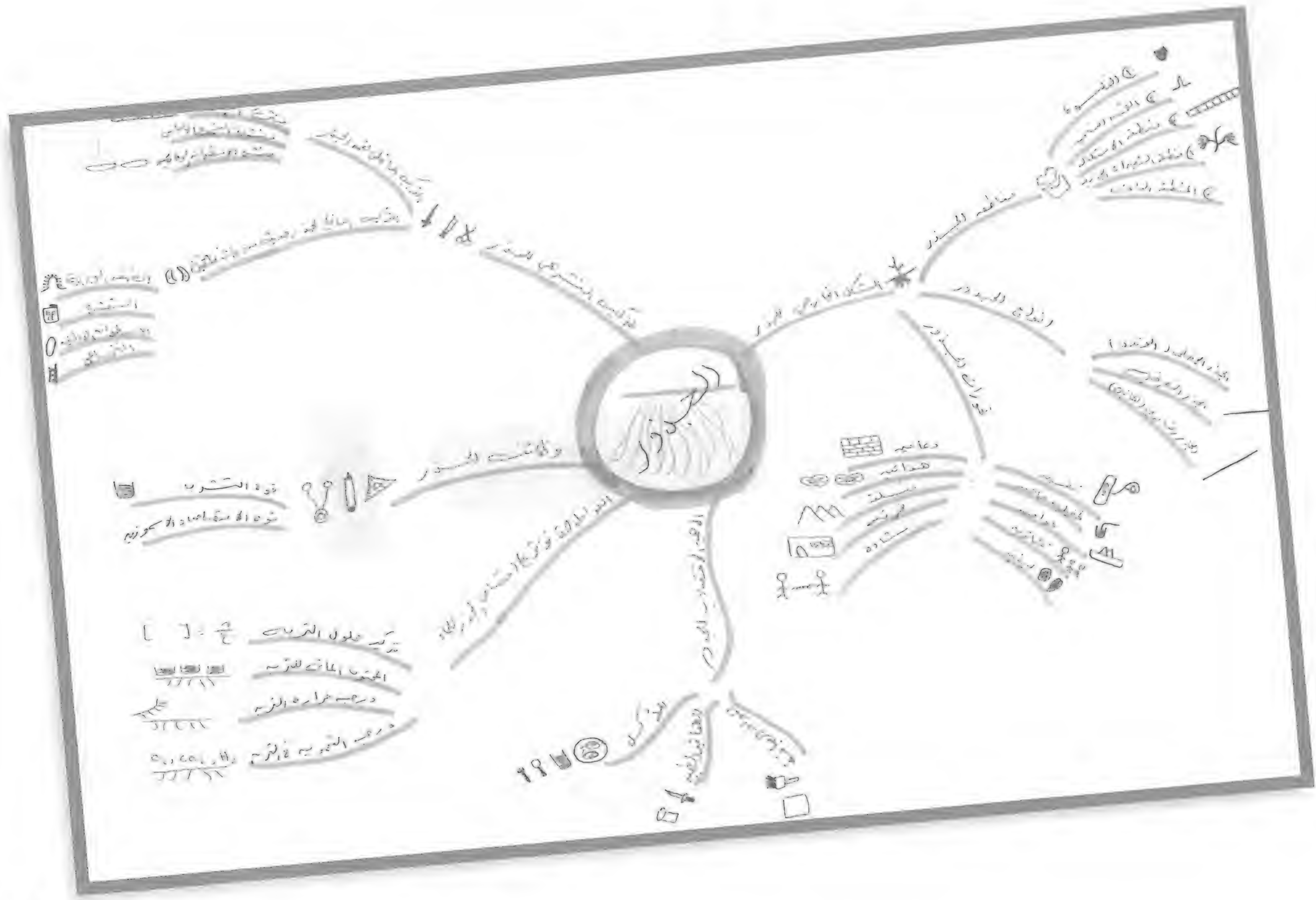
تعاون أوم

عند ثبات درجة الحرارة
تناسب فرق الجهد مع شدة التيار
المار بالدائرة

شدة التيار = أوم
فرق الجهد فولت
مقاومة المقاومة أوم

الحمد لله، فبواسطة الخريطة الذهنية حصلت على ١٩ من ٢٠ في الامتحان الأول و٢٨ من ٣٠ في الاختبار الثاني.
وأحسست بضرورة تطبيقها على باقي المواد وخاصة ذات الحجم الكبير أي في عدد الصفحات.
وجعلت أختي تطبيقها مع محاولة مني لمساعدتها في رسمها مما جعل تذكرها للأفكار أسرع وأفضل من قبل والحمد لله.





• قمت بتلخيص وظيفة الخلية في مادة: «تركيب وظيفة جسم الإنسان» لأنها صعبة وفحصتها بصورة الخريطة الذهنية وطبقت فيها شروطها وهي:

- ١ - وضعت العنوان الرئيسي في المركز
- ٢ - ووضعت مفاتيح لها وهي مكونات الخلية.
- ٣ - ورسمت أقواساً أو أسهماً
- ٤ - كتبت بخط كبير.
- ٥ - لونت اللوحة.

ووضعتها في كل زاوية في غرفتي وفي سيارتي وعلى مكتبي حتى تكون أمامي باستمرار، وهذا ساعدني كثيراً حيث كانت هناك سهولة في حفظ المعلومات وتذكرها بسرعة كما ساعدتني على اختصار الوقت والجهد ولقد قرأتها قبل النوم وقبل دخولي قاعة الامتحان، وفي وقت الامتحان، استطعت أن أكتب كل مكونات الخلية وظيفتها بدون أن أنسى أي نقطة وبسرعة فائقة كأنني أراها أمامي ولقد خرجت من الامتحان وأنا مسرورة جداً وواثقة من نفسي وبالفعل حصلت في هذه المادة على العلامة شبه الكاملة وهذا بفضل الخريطة الذهنية.



• الخريطة الذهنية أخذت وقتاً حتى تعلمتها، فلقد كنت أجهلها تماماً وأجهل أهميتها وأجهل كيفية عملها، وأول ما بدأت بها بدأت بعملها بقلم رصاص ورسمت صورة كبيرة وكانت الورقة كبيرة جداً والكلمات كنت لا أكتبها فوق السهم إنما أمامه، فكانت المساحة كبيرة ولم أختصر وبعدها حضرت المحاضرة واستمعت لشرحك وقرأت ما في الكتاب فاستطعت أن استفيد منها وعندما طبقتها طبقتها على مادة «مصطلح الحديث» فهي مادة صعبة جداً بالنسبة لي وكميتها كبيرة ففيها كثير من المصطلحات والتعاريف والمقارنات وبهذه الخريطة استطعت أن أختصرها فلقد حضرت الامتحان، والاطمئنان يملأ قلبي وكنت أشعر براحة وكانت كثير من الزميلات خائفات ولا أبالغ حينما أقول رأيت إحداهن تبكي، فالمادة فعلاً دسمة والمنهج كبير فدخلت الامتحان فإذا ببعض الأسئلة جاءت غير مباشرة ومع ذلك لم أرتبك واتكلت على الله وأجبت الامتحان وأخذت ١٩ من ٢٥ وهذه بالنسبة لي تحسن وأتوقع في الامتحانات القادمة درجات مرتفعة أكثر «إن شاء الله».



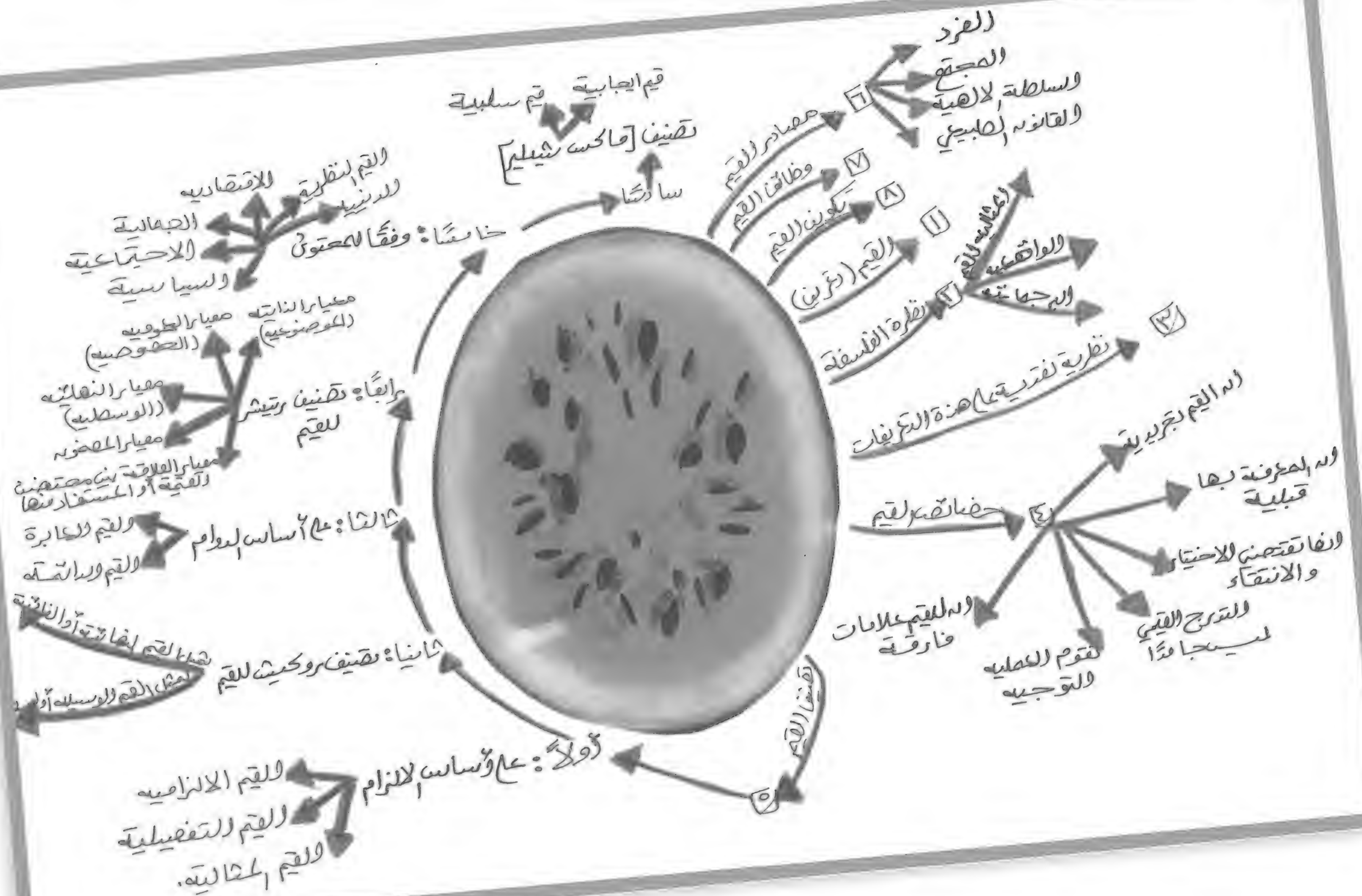
الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• كثيراً ما كنت أتذمر وأفكر كيف سيكون تقديمي للبحث وكيف تكون طريقة مناقشته لأنها المرة الأولى التي يطلب مني ذلك وعملت على (كتابة وتلخيص معلوماته المهمة وترتيبها وطبعته) ثم لا أدري ما الذي أتى بي بفكرة عمل مخطط لهذا البحث بحيث تكتب به الموضوعات التي تناولها وأهم النقاط الرئيسية التي قمت بتناولها من خلال الفقرات...

ولم أدرك أن هذا المخطط هو ما يسمى (بالخريطة الذهنية) إلا عندما رأيت ملامح دكتور المقرر وقد ارتسمت عليه ما يسمى بالابتسامة وبدون تخطيط أو تفكير مسبق عندما قمت بتسليمه البحث في اليد اليمنى والخريطة في اليد اليسرى موضحة أنه عمل إضافي قمت به للتسهيل عليه النظرة العابرة على البحث والأسئلة التي يريد أن يطرحها عندئذ ذهب قائلاً (قد بان أن البحث ممتاز وأن هناك أناس يعملون بجد وأناس لا يبالون) وقد سررت بذلك وشعرت بأنني أصبت أول هدف في المباراة وعندما بدأ بالمناقشة، ورأيت استرسالتي بالإجابة والثقة الكاملة عند نطقها وسروره بذلك شعرت أن ذلك حملني من دفة الاحتياط إلى الهجوم ولن يكون ذلك لمباراة اليوم فقط وإنما للموسم كله متوجاً أخيراً بالميدالية الذهبية في المادة فقد نلت الامتياز وكنت من القلة الذين حصلوا على ذلك ولم أعتمد على الخريطة في البحث فقط وإنما في المقرر ككل.





• قمت برسم الخريطة الذهنية للامتحان في المادة المقررة، وقد كان الامتحان قصيراً ولكن الكمية أكثر من ثلاثين صفحة قمت بتلوينها ثم وضعت الصورة قريبة وكبيرة وقد كانت بالعرض. وجدت أن أفكاري بدأت تبدو أفضل من ذي قبل فقد كانت مرتبة مع سرعة في استدعاء المعلومة بسهولة وسرعة التعلم. فقد حصلت على درجة ٩ من عشرة كانت التجربة شخصية، والرسم ظلت في مخيلتي حتى الآن وباستطاعتي استرجاعها وتذكرها وهذا سيفيدني في الامتحانات النهائية.



• كنت دائماً أسمع من الطالبات أن مادة العقيدة صعبة يستحيل على الواحدة منا أن تلم بكل ما في المذكرة والكتاب لذلك فإنها لابد أن تنسى جزءاً من إجابة سؤال أو تنسى الإجابة بأكملها، ففكرت باستخدام الخريطة الذهنية وأن أتم بما في المذكرة بشكل جميل ومبسط، وأن بإمكانني أن أستفيد من عناوين الدروس في رسم الخريطة الذهنية وأستطيع الآن أن أركز على ماذا أخذنا وماذا لم نأخذ، وشعرت أن الخريطة الذهنية خلصتني من الخوف الذي أشعر به وفي يوم الامتحان وبعد دراسة الكمية المطلوبة، استخرجت فقط الخريطة الذهنية عند المراجعة وأحسست أنني أحطت بكل ما في المذكرة، وكنت مطمئنة وعندما دخلت إلى الامتحان وبالفعل أحسست أنني أعرف أن هذا السؤال جوابه في الدرس الذي عنوانه كذا والجواب للسؤال التالي في الدرس الذي عنوانه كذا، وحصلت على درجة مرتفعة في مادة العقيدة ٣٥/٣٣,٥.

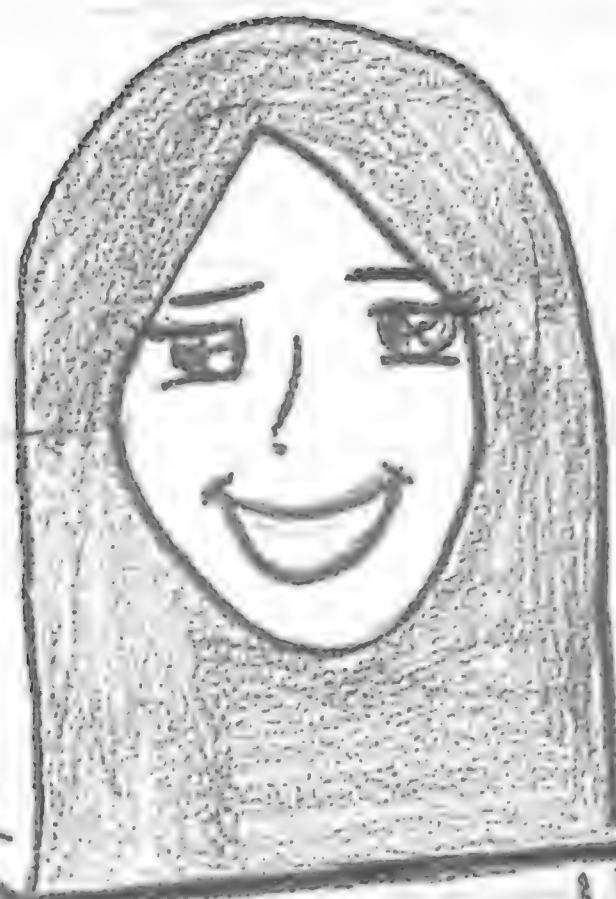
والفضل يعود لله ولك وإلى خريطتي الذهنية.



الله



علم اليقينه (تشريف العلوم يتعالى بذات الله
ويقوي إيماننا



الله
لكن أثر مؤثر
لكن أهل فرج
لكن حدثا حديث

تهديف اليقينه لغته
أهل لا حقا



عقيدتنا اخذ من القدرات



صفات الله وأسماؤه معروفه
الزقل المفكر

يا سلام
عندي ملخص
كتاب اليقينه

مسائل عقديه مخالفا كفر

وجود الله

وجود الملائكة

وجود الرسل

القرآن

عذاب القبر

رفع القبر

شفاعة الأنبياء

فروع الفقه

رواية النبي صلى الله عليه وسلم

مسائل عقديه مخالفا مبستغ

مسائل عقديه يجوز فيها الخلاف

«عقيدتي

أساس

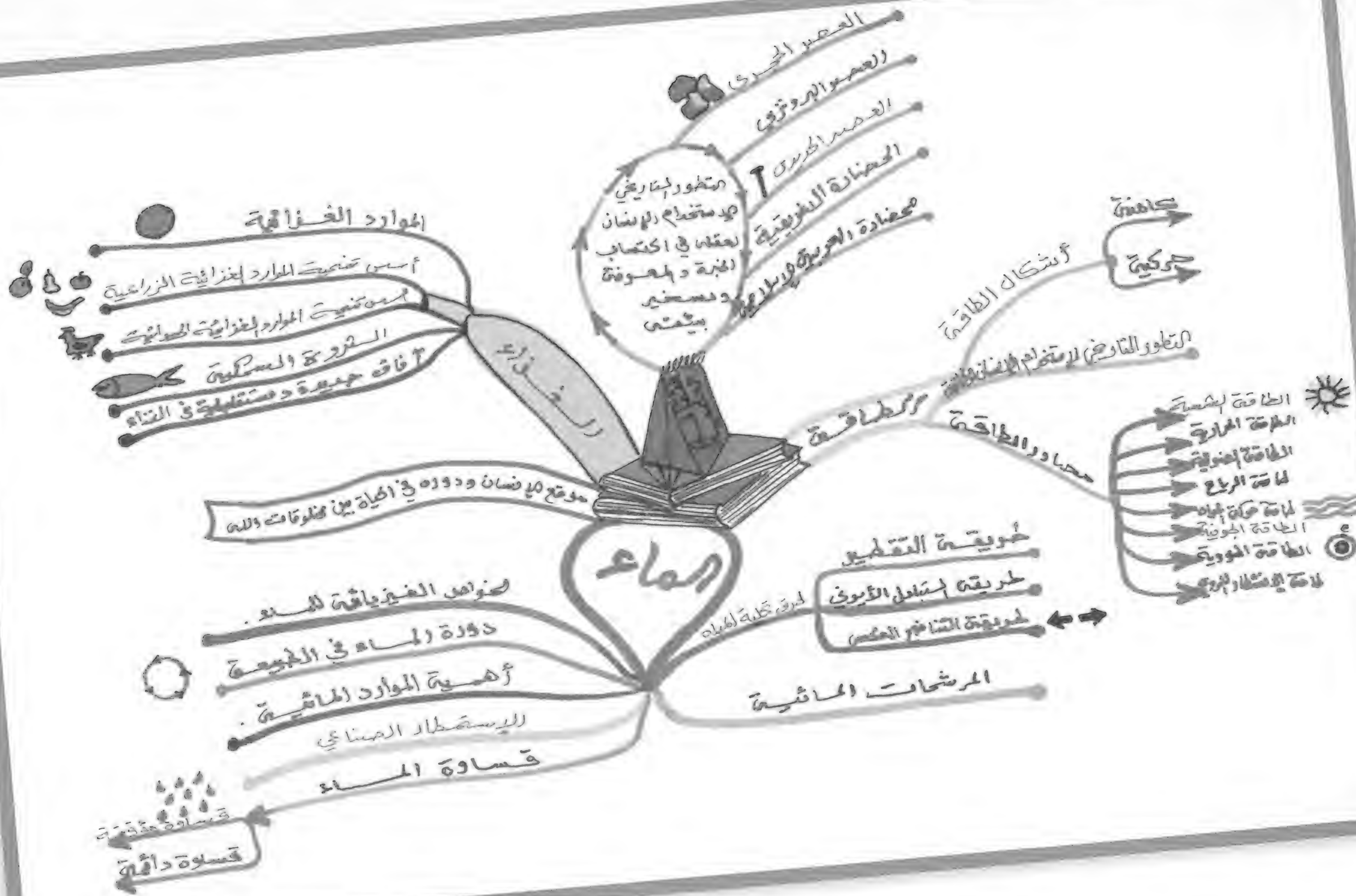
«حياتي»

الله
الخالق
الوحيد
الرزاق

كيفيتها مجهولة

اخالف

هذه التجربة استخدمتها أيضاً في ترتيب أفكاري لعمل حقيبة تربوية للمادة حيث أن أفكاري كانت مشتتة ولم يكن لدي تصور عام لها لذلك كان يبدو عليّ الحزن قليلاً، ولكن ما إن أخذت ورقة وقلماً حتى قمت برسم الخريطة وكتبت فيها ماذا أريد أن أفصل وماذا احتاج وكيف سيبدو شكلها بما في ذلك شكلها الخارجي عندئذ ارتحت وأحسست بانني مرتبة، وأن أفكاري منتظمة وبدأت فعلاً بجمع ما تحتاجه هذه الحقيبة من قصاصات المجالات والجرائد وجمعت أدواتي وأنا الآن بصدد تنفيذ الفكرة والعمل بها فعلاً.. جزاكم الله خيراً.



الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

اشكرك جزيل الشكر والامتنان على هذه الخطة البسيطة والمفيدة والتي جمعت شتات تفكيري وتركيزي وهي الخريطة الذهنية فقد استفدت منها في دراستي للاختبارات مما جعل الدراسة سهلة وبسيطة وفي البداية قمت برسم الخريطة الذهنية في المادة المقررة التي كانت بالنسبة لي صعبة قليلاً، ولكن مع رسم الخريطة حصلت على الدرجة النهائية .



الخريطة الذهنية

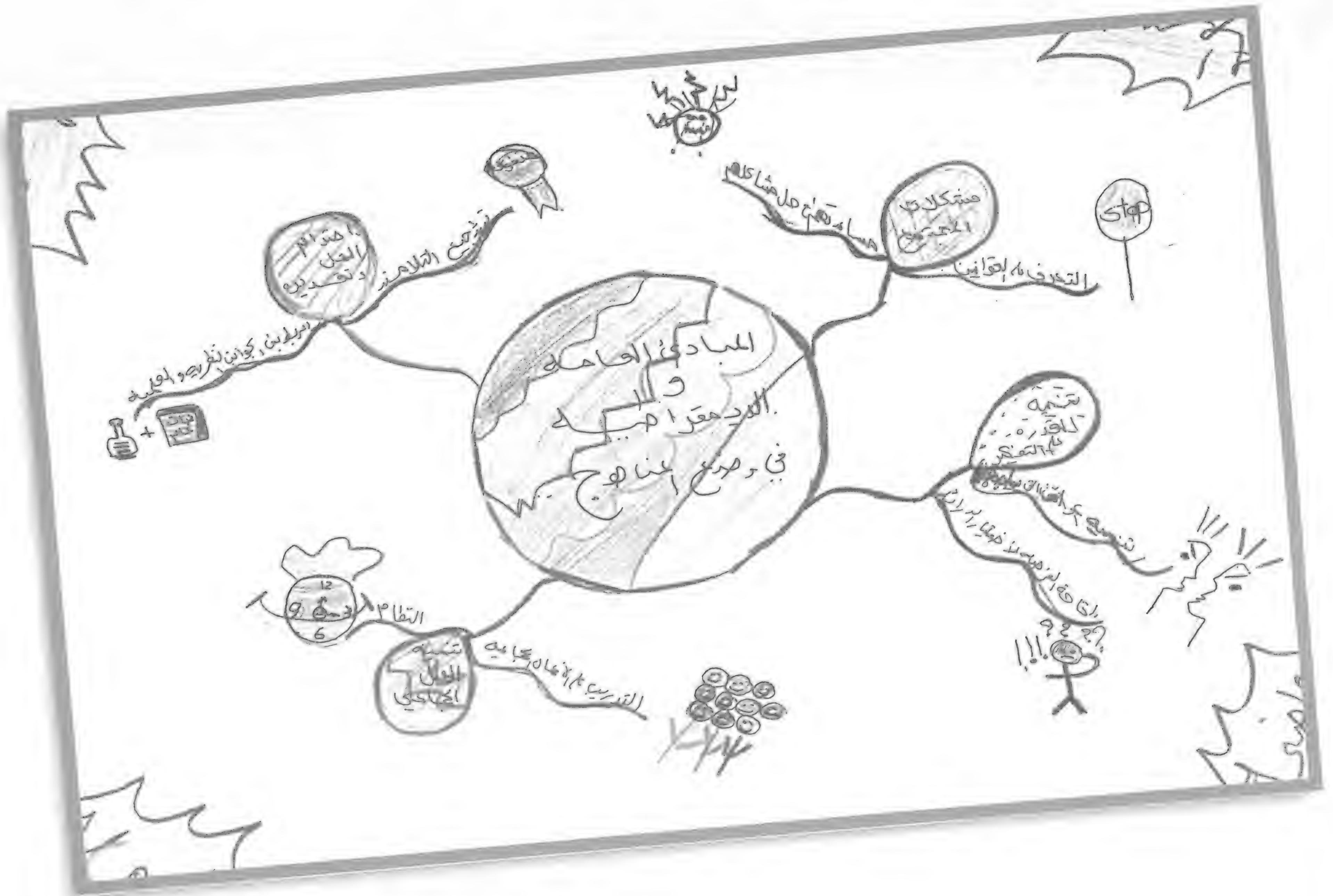
خطوة... خطوة

• صقلت مادة مهارات دراسية هذه المهارة لدي ومكنتني منها أكثر، فسابقاً لم أكن أتمكن من كتابة النقاط الدقيقة أو الصغيرة داخل الخريطة الذهنية، لكن بعد دراسة مادة مهارات أصبحت خريطتي الذهنية أكثر شمولاً وتمكناً وفائدة فالخريطة الذهنية لها فائدة عظيمة إذ أنها تمكنني من جمع المادة في عقلي وكذلك من الإمساك بجميع خيوط المادة وبذلك سهلت علي الدراسة.



• كتاب المناهج دسم والنقاط فيه كثيرة جدا.. وجربت طريقتك وهي (الخريطة الذهنية) وكل سؤال فيه نقاط كثيرة لذا وضعت لها خريطة بالعرض ووضعت في المركز العنوان الرئيسي وثم وضعت تفريعات ومحاور رئيسية ورسمت أشكالاً بسيطة، مع العلم أنني (ما أعرف أرسم بس طلع الشكل حلو)... بحيث أستطيع أن أدرسه وتفتح نفسي عندما أدرس المادة بسبب الأشكال وصرت (على طول) أتذكرها.. وقدمت الامتحان بالشكل هذا فرسمت الخريطة على طرف الورقة ومن ثم طبقتها على شكل نقاط في ورقة الامتحان، ومن ثم مسحت الخريطة... وأجبت الأسئلة بمتعة كبيرة.





• استخدمت هذه المهارة في المادة المقررة حيث كانت المادة صعبة، لأنها تحتوي على مصطلحات علمية كثيرة يصعب حفظها .
فقمتم بعمل خريطة ذهنية للمادة حتى يسهل عليّ استيعاب المصطلحات العلمية، وفعلاً سهلت عليّ الخريطة المذاكرة، بالإضافة إلى أنني تذكرت المعلومات بسهولة في أثناء الامتحان وكذلك ساعدتني على اختصار الوقت والجهد. وكان لها فائدة كبيرة بالنسبة لي حيث حصلت على الدرجة الكاملة.



أهمية التفتيش



+ دائرة الاستقبال العادية
+ دائرة الاستقبال الخاصة



نظير من الخطط
تفتيش من الخلف
تفتيش من الجوانب
تفتيش من الأسفل
تفتيش من الأعلى
تفتيش من الداخل
تفتيش من الخارج
تفتيش من الخلف
تفتيش من الجوانب
تفتيش من الأسفل
تفتيش من الأعلى
تفتيش من الداخل
تفتيش من الخارج

تفتيش من الخلف
تفتيش من الجوانب
تفتيش من الأسفل
تفتيش من الأعلى
تفتيش من الداخل
تفتيش من الخارج

تفتيش من الخلف
تفتيش من الجوانب
تفتيش من الأسفل
تفتيش من الأعلى
تفتيش من الداخل
تفتيش من الخارج

تفتيش من الخلف
تفتيش من الجوانب
تفتيش من الأسفل
تفتيش من الأعلى
تفتيش من الداخل
تفتيش من الخارج

تفتيش من الخلف
تفتيش من الجوانب
تفتيش من الأسفل
تفتيش من الأعلى
تفتيش من الداخل
تفتيش من الخارج

• لقد ساعدتني الخريطة الذهنية على استرجاع المعلومات وحفظها بسرعة مع تنظيم أفكاري، وتذكرها بسرعة ولقد استخدمت هذه الخريطة في مادة: «تطور الفكر الإسلامي»، حيث كانت معلوماتها تعتمد على الحفظ وتمت بتجربة الخريطة الذهنية حيث أفادتني كثيراً على الحفظ بسرعة واسترجاع المعلومات في أثناء الامتحان وأيضاً تلخيص المذكرات. وعندما قدمت الامتحان كنت أتذكر الخريطة الذهنية بالرسوم والألوان والأشكال، وأيضاً المعلومات فكان الامتحان سهلاً وواضحاً وسوف أستخدم هذه الخريطة الذهنية في جميع المواد فهي فعالة جداً في حفظ وتلخيص المواد.

ولقد ساعدتني في الاختبار حيث أنني حصلت على درجة ٢٢,٥ من ٢٥ والحمد لله.

فهي خريطة سحرية ومفعولها سحري، «يا سلام أحب الدراسة».



النقاس - كله

۱۰

سہول و اخراج

مسائل و افق

Girl & Joan

Exp 19 Jan

التضامن : صون وتثبيت الصلابة بين الدول العربية
لتحقيق المصالح المشتركة في التبادل التجاري بين الدول العربية
عصبه الأولى : هي منظمة دوليه أنشئت
بعد الحرب العالمية الأولى

تكوين قضية فلسطين : حقوق القضية الفلسطينية
قضية فلسطينية دولية

تذبذب كمية الأمطار باختلاف كمية
الأمطار مع عام إلى آخره

الأمم المتحدة: هي منظمة دولية أنشئت بعد الحرب العالمية الثانية عالمياً وملت كل عصبة الأمم
الحياة الاقتصادية، الحياة القومية، الحياة الإقليمية من سائر الدول ويعتبر من الدول
التي لا يسهل دخول هذه الحياة إلا بأذن من الدول
وذلكها السياسية ولا يسهل

[illegible]

الحدود: هي الحاجز الذي يفصل بلدًا عنه بلد
ويعرض لها الأمم والمنفعة والطمأنينة.
ونظير الجامعة: هي دولة.

عبدجبار وأهداف وقوانين

1995

20/10/2023

5-1-9

2021

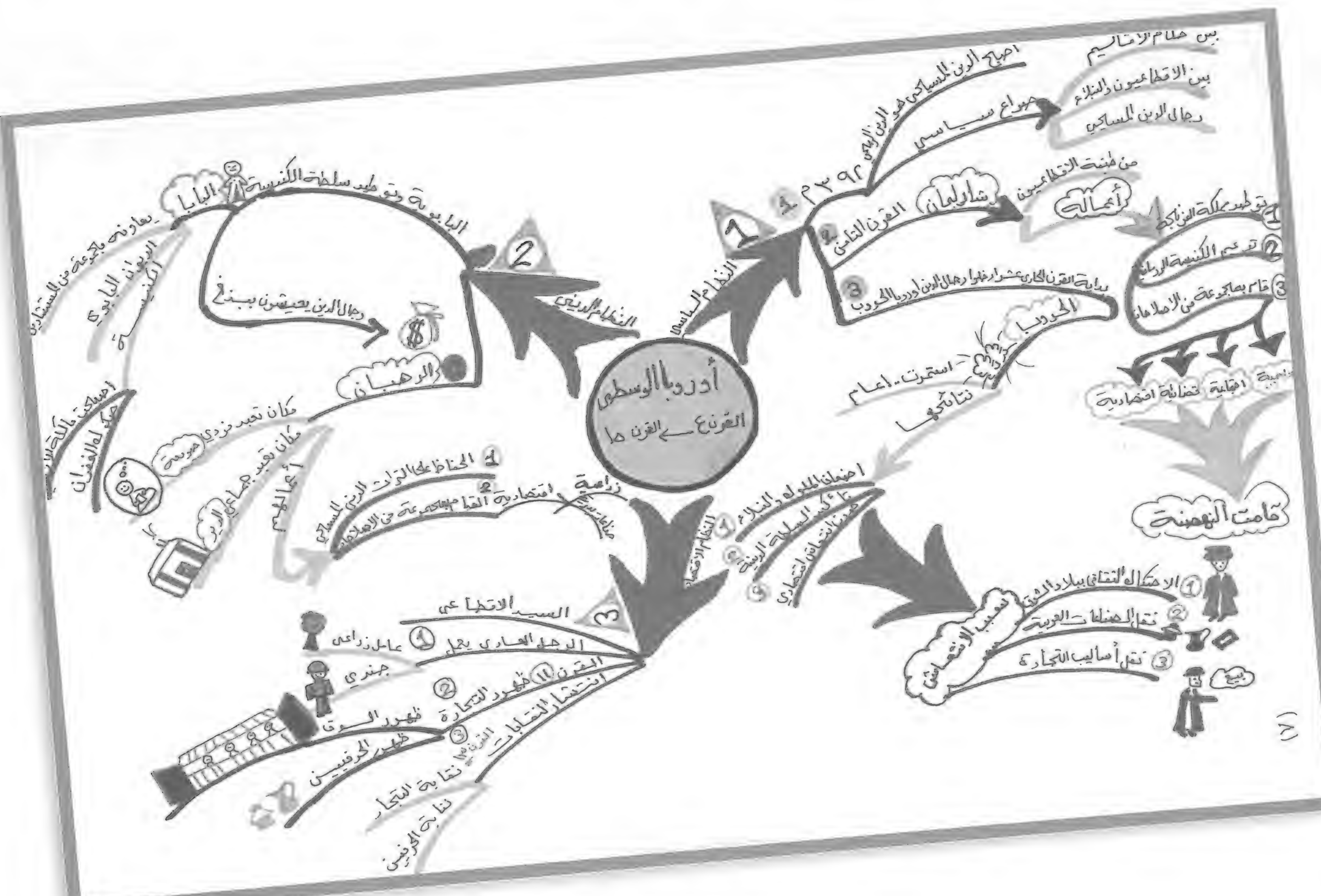
561

• احب أن اضيف تجربتي الناجحة إلى سلسلة التجارب لديكم، فأنا منذ السنة الأولى لي في كلية الشريعة وأنا أستخدم الخريطة الذهنية، ففي مادة اصول الفقة وجدت اسمي عند فرز النتائج A مع الشكر.. وعند ذهابي للدكتور لتقديم الشكر قال لي إنه بحث في ورقتي عن أخطاء فلم يجد وقال ورقتك هي الورقة الوحيدة التي حصلت على درجة ٦ من ٦ كاملة!

وفي مادة قضاء ودعوى وإثبات كنت قد تعودت على إعداد خرائط لهذه المادة منذ بدء الدراسة وعند الامتحان النهائي ومع اختبار آخر في نفس اليوم اكتفيت بإلقاء نظرة إلى خرائطي، وتوكلت على الله عز وجل ثم خرائطي فحزت علامات عالية جداً بالرغم من عدم دراستي لهذه المادة بالشكل المطلوب، وقد علمت هذه الخرائط لإحدى قريباتي وكانت قد رسبت في الثانوية العامة فعلمتها الخرائط ثم اتصلت بي في السنة التي تليها وقالت لي باركي لي جبت ٩٢ ٪) وراح أدخل الجامعة بإذن الله، الحمد لله وشكراً لك وشكراً للخرائط الذهنية.

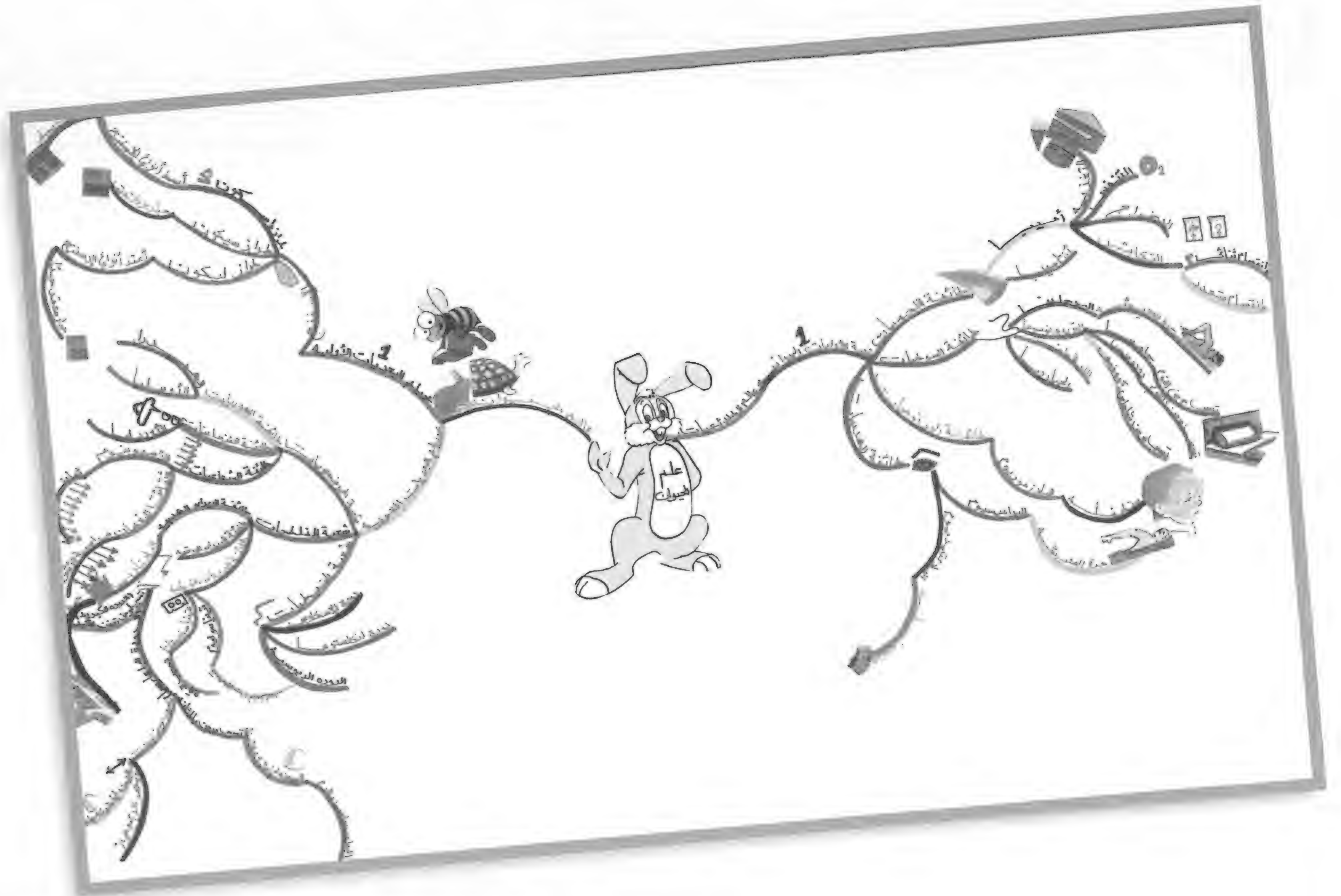


أوروبا الوسطى القرن 15 - القرن 16



• استخدمت الخريطة الذهنية في امتحان «مدخل إلى علم الحيوان» لأنه يحتوي على نقاط عديدة كنت أنسى أجزاء منها، وقد قدّمت الامتحان (زين) والحمد لله وأثناء إجابتي للامتحان أحسست بأني تذكرت المعلومات أسرع من السابق .





• هي من أفضل الوسائل للحفظ وخاصة المواد التي تحمل الكثير من المعلومات وبالنسبة لي فقد كانت تجربتي كالتالي:

في البداية لم أصدق ما قاله الدكتور نجيب الرفاعي عن فكرة الخريطة فكنت أقول بأنها مجرد لعبة مع المواد ولكن فعلاً عندما قمتُ بالتجربة أحسستُ بشيء غريب في ذاكرتي ففي المادة المقررة كنت خائفة منها كثيراً لكثرة ما بها من عناوين وأشياء للحفظ ففكرت بالخريطة الذهنية، وقمت برسم رمز للمقرر «علم نفس» النمو وبدأت أفرع منه التفريعات الخاصة به.

وبمجرد أن قمتُ بالرسم شعرتُ بأنها ركزت في مخي، وقبل نومي بدأت أتذكر كل ما كتبتة، وقبل الامتحان نظرت إلى الخريطة وتذكرت كل المعلومات بصورة سريعة، وكنتُ لا أصدق هذا فقلت سوف أقوم بها في جميع موادتي وفي كل أمور حياتي التي تتطلب مني ذلك.

ودخلت الامتحان وأنا واثقة من نفسي ثقة كبيرة ووجدت الأسئلة سهلة جداً، وشعرت بالسعادة وأنا أجيب على الأسئلة وخرجت من الامتحان وأنا سعيدة جداً وفي محاضرة يوم السبت ١٩٩٧/١١/٨م قام الدكتور بتوزيع أوراق الامتحان علينا، ووجدت ورقتي مكتوباً عليها ٢٤ من ٢٥ وكانت سعادتي لا توصف،...

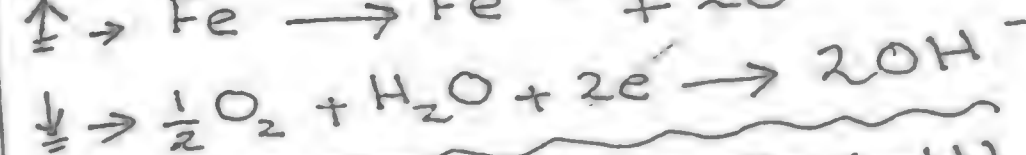
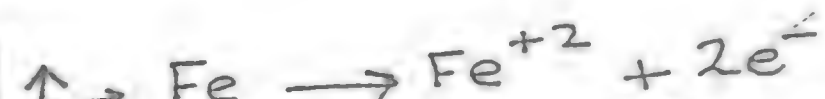


• المقررات العلمية تحتوى على معادلات كثيرة جداً، وتقريباً هي متشابهة، فرسمت الخريطة الذهنية وقمتُ بكتابة القوانين والمعادلات في الخريطة وبدأت بحفظ القوانين، ودخلتُ الامتحان وأنا مرتاحة جداً لعدم نسياني للقوانين وقدمتُ الامتحان وخرجتُ أول واحدة من الامتحان وكان الامتحان سهلاً وواضحاً وفي يوم الأحد الموافق ١٩٩٧/١١/٣٠م استلمت الامتحان وأنا حاصلة على ١٩ من ٢٠ وفرحتُ جداً وقال لي الدكتور متولي العباس أن عندي خطأ بسيطاً وذلك بسبب عجلتي.

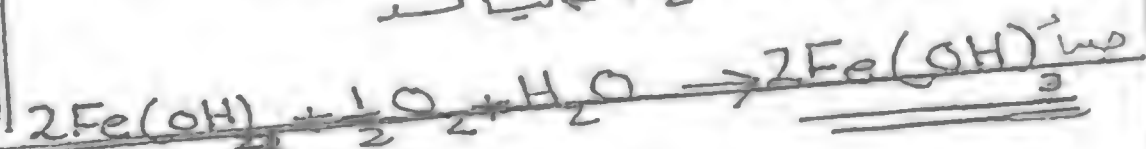


* يحتاج الصدا ليمتلون الماء ..
المواد الرطبة أي الماء - H_2O
 O_2 - 2

صدا أكسيد



لأنه بوجوده $H_2O + O_2 \rightarrow H_2O_2$ يتأكسد



التآكل ← خلية تتأكل فيها
الفلزات تلقائياً بفعل الوسط المحيط بها.
سواء كان غازياً أم سائلاً .. "صدأ الحديد"

تآكل الحديد من التآكل والصدأ
(المعادن)
أو للكتلة

تطبيقات خلية
كل اختلاط الخلفيات

* مصعد (-)
* مصعد (+)

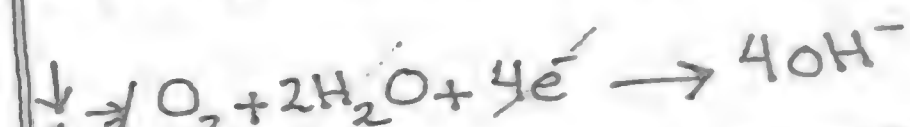
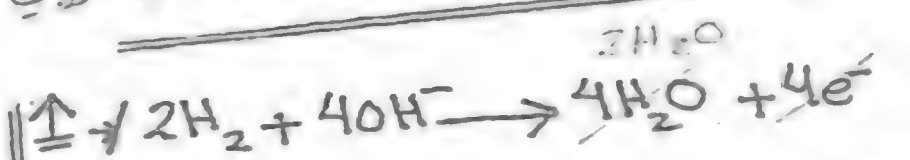
وسط قاعدي

خللا الوقت

تستخدم فيها
1- H_2 مصعد (-)
2- O_2 مصعد (+)

* طقوي كل 3 حجرات يفصل
بينها قطبان من كربون مسامي

* الحجر الوسطي ← (KOH) ليس قطبي الكربون
تحويل الطاقة الكيميائية
مباشرة إلى طاقة كهربائية



"مفاعل احتراق خلافي"

البنية التفوق
لا ذكر

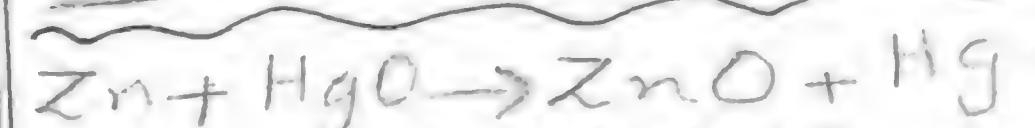
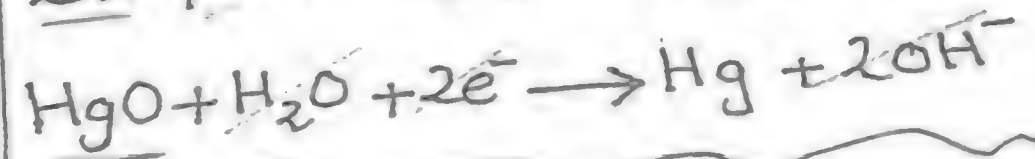
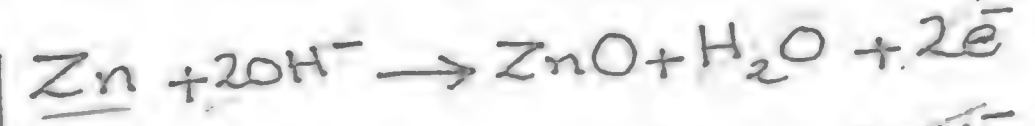
وسط قاعدي

بنجارية الزئبق

خلية جافة
صغيرة الحجم
مقيدة الإمتدادات
كمصدر للتيار الكهربائي

* المصعد ↑ (Zn) خارجين مفصلين
* المصعد ↓ (HgO) أليد الزئبق .. اختلال

KOH ≡ (Zn) ← مصعد



"التفاعل الخلووي"
معدلة

• الخريطة الذهنية شيء عجيب... كلها مميزات وإيجابيات فهي تلخص أي موضوع أردته سواء كان مقرراً كاملاً أو أي موضوع فيها وهي تسهل المراجعة بدرجة كبيرة جداً، فهي بالتالي تعمل على ترسيخ وزيادة نسبة ثبات المعلومات في عقل الإنسان. وأستطيع أن أقول إنها أفادتني كثيراً لأنها اختصرت عدداً كبيراً من المذكرات، وكذلك المعلومات ذات الكم الهائل في عدة أسطر متمثلة بالخريطة الذهنية. ومما أثبت أنها تساعد على بقاء المعلومات في العقل.. ما حدث بعد أن جربتتها في هاتين المادتين، فأنا لا أزال أذكر الخريطين جيداً.



حیو لو جیا عامہ



كنت في بداية حياتي أقرأ الكتاب واحفظه كلمة كلمة، وإذا نسيت أي كلمة أتخبط ولا أعرف كيف أجيب وأكون متوترة وأراجع أكثر من مرة وإذا لم أراجع في قاعة الامتحان أضيع، أما بعد تجربتي للخريطة الذهنية فقد اختصرت الوقت في المذاكرة فبعدما كنت أقضي اليوم كله وأنا ساهرة ومتعبة، أصبحت سريعة في التعلم بعد إن كنت بطيئة، وأصبحت أراجع الخريطة الذهنية وأسترجع المعلومات بسرعة بعد أن كنت أضيع عشر دقائق وأنا أفكر في المعلومة التي نسيته.



أهداف بثقافة

- * دليل الأنظمة
- * دليل السببية
- * دليل الآيات الكونية
- * دليل الهداية

أدلة وجود الله

معنى الثقافة للقرية

- * عند العرب
- * عند الغرب

ثقافة
الاسلام

الاعتقيدة

معنى الثقافة في مجاز

- * تعريف عام
- * تعريف الجاهل
- * تعريف المميز

مقومات الثقافة

- * الدين الاسلامي
- * اللغة العربية
- * تاريخ الاسلام
- * الحضارة الاسلامية

الثقافة
مستزراة

- * ديانته
- * دينية
- * انسانية
- * عالمية
- * كاملة
- * شاملة
- * سلوكية
- * أخلاقية

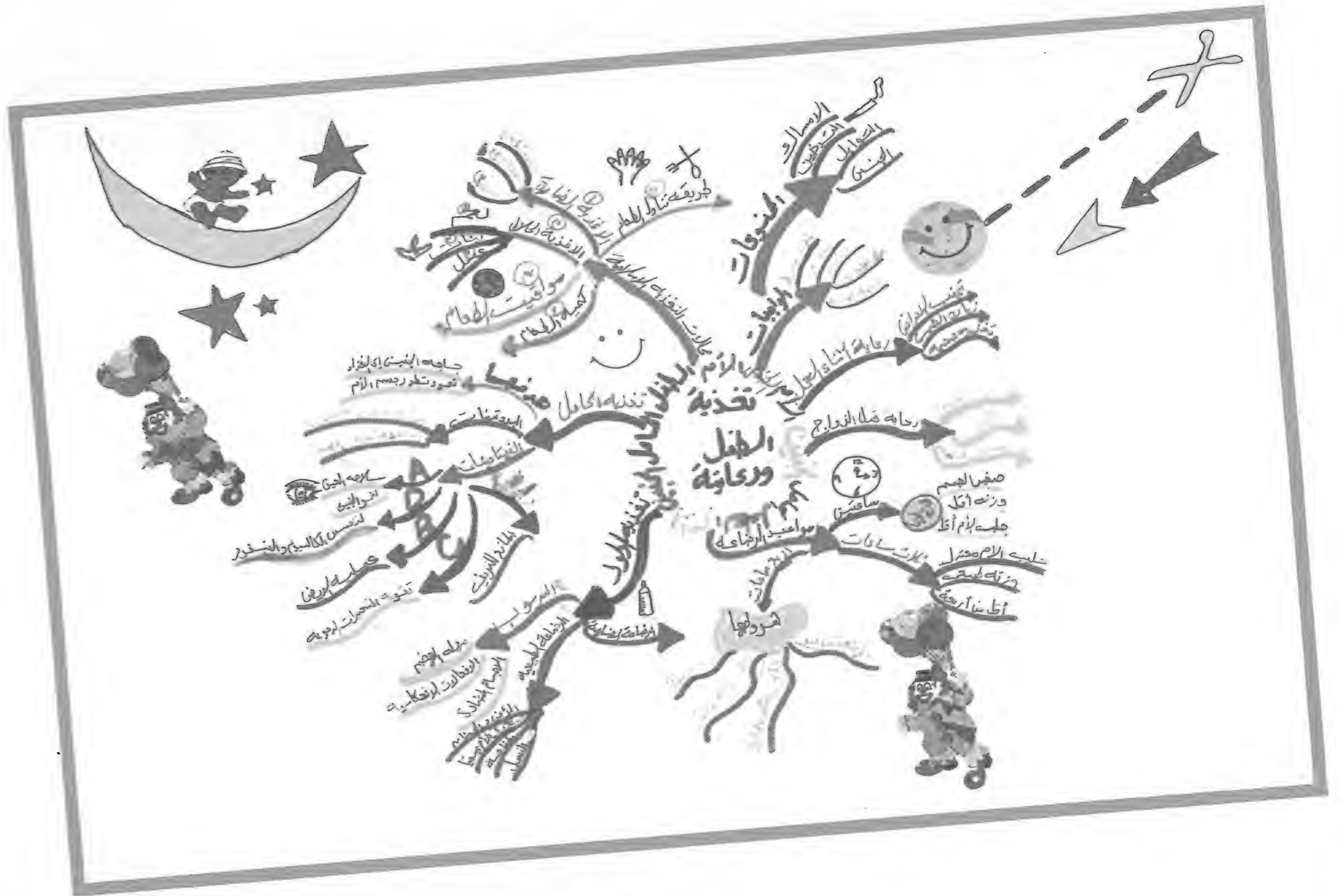
مهارات الثقافة

- * تعريف
- * شعور
- * آقسان
- * أصول
- * خوارق
- * مهارات

- * القرآن الكريم
- * السنة النبوية
- * التراث الاسلامي
- * الحضارات الانسانية

• في اعتقادي أن هذه التجربة من أنجح التجارب التي قمت بها وأكثرها فائدة، وهذه التجربة استخدمتها في كثير من المواد وهي من أكثر التجارب استخداماً ولقد قمت بهذه التجربة في كثير من المواد ووضعت لها عدة نماذج في كل مادة من المواد التي استخدمتها ومنها مادة نبات عام حيث تحتوي هذه المادة على كثير من المعلومات والمميزات فقامت أولاً بدراسة المادة دراسة وافية ثم قمت بعمل الخريطة الذهنية للمعلومات التي درستها ووضعت أولاً رمزاً للمادة ثم وضعت الفروع الأساسية ومكونات هذه المادة ووضعت بعد ذلك لكل مكون الفروع التي يتفرع منها ووضعت لكل فرع صورة أو رسمة تعبر عن هذا الفرع ولكل فرع لوناً وهذه الطريقة أتبعتها مع جميع المواد الأخرى ولله الحمد واتبعت تعاليم الأستاذ وقرأت هذه الخريطة قبل دخولي للامتحان وعندما جلست في قاعة الامتحان أخذت نفساً عميقاً ووضعت الخريطة الذهنية لهذه المادة أمام عيني لأتذكر جميع المعلومات والبيانات.... ولقد استفدت من هذه التجربة في مراجعتي للمادة قبل دخولي قاعة الامتحان.

• استفدت من هذه التجربة - فعلاً - لأنها نفعتني في مادة جامدة ولقد استطعت بهذه الرسومات والأقواس أن أجعلها مادة ممتعة، وفي يوم الامتحان فقط راجعت الخريطة واستغنيت عن الكتاب وقدمت الامتحان بكل ثقة وكانت الأفكار تتضح أمامي بشكل متسلسل والذي يساعد على ذلك الأقواس والرسومات، وبمجرد قراءتي للسؤال فهمت الإجابة بكل سهولة وأتوقع أن أحصل على الدرجة الكاملة.



• الخريطة الذهنية لها الأثر الكبير في ترسيخ المعلومات في ذهن الطالب، وذلك من خلال الطريقة الجميلة في عملية توزيع النقاط المهمة التي تتفرع منها النقاط الفرعية، وذلك لتسهيل عملية الحفظ حيث كنت في السابق أجد مشكلة في عملية الحفظ، ولكن بأستخدام هذه الطريقة وفي المواد الأدبية بالذات ولكثرة النقاط وتفرعها. استطعت أن أشرك المخ الأيمن والأيسر في عملية الحفظ، وذلك بأستخدام الألوان والرموز التوضيحية للربط بين النقاط، مما كان له بالغ الأثر في تحسين عملية الحفظ.

التغذية في المنهج النزي



التغذية كاحتياج إنساني

مشتق من الجسد
الاحتياج الإنساني
الاحتياج النفسي
الاحتياج الاجتماعي
الاحتياج الاقتصادي
الاحتياج الثقافي
الاحتياج السياسي
الاحتياج البيئي
الاحتياج الروحي

التغذية كعلم

الغذاء
الماء
الهواء
الشمس
الحرارة
البرودة
الضوء
الصوت
الرائحة
اللون
الذوق
المذاق

التغذية كفن
التغذية كحرفة
التغذية كعلم
التغذية كفن
التغذية كحرفة
التغذية كعلم
التغذية كفن
التغذية كحرفة
التغذية كعلم

التغذية كعلم

التغذية كعلم
التغذية كفن
التغذية كحرفة
التغذية كعلم
التغذية كفن
التغذية كحرفة
التغذية كعلم
التغذية كفن
التغذية كحرفة

● جريت هذه الطريقة في مادة «تدريبات لغوية» وحصلت على ٢٠,٥ وهذه الدرجة بالنسبة لي تقدم عظيم، لأنني كنت أحصل في الثانوية على درجة أقل من ذلك بكثير، وهذا سبب لي عقدة من النحو ولكن بفضل الله أولاً، ثم فضلك تخلصت من هذه العقدة وأصبحت هذه المادة سهلة بالنسبة لي. أنا أعرف أن الخريطة ينقصها الرسومات ذلك لأن المادة جامدة ولكن استطعت أن أتذكر كل ما أحتاج إليه منها.

• اكتشفت أن للخريطة الذهنية فائدة كبيرة لم أكن أعرفها من قبل، فهي قد ساعدتني على اختصار الجهد والوقت في الدراسة.

لقد كنت من قبل أذاكر لمدة أسبوع ويا ليتني أحفظ الدروس جيداً بل أنساها بسرعة وأكون مضطربة قبل الامتحان لأنني أحس أنني ناسية كل شيء وخائفة جداً وأدخل الامتحان وتكون الإجابات متوسطة وليست جيدة جداً.

فجربت الخريطة الذهنية وكلي لهفة وشوق أن أرى نتيجتها فقد جربت في مقرر «قضايا نحوية» واختصرت الدروس في هذه الخريطة الذهنية، وتركت الكتاب ولم أمسك إلا بهذه الورقة وحفظتها بسرعة وفهمتها أيضاً بسرعة.

وأحسست أن المعلومات ثبتت في عقلي، فقد سهلت لي المادة وأحس أنني أتذكر المعلومات فور رؤيتي للسؤال.

فدخلت قاعة الدرس، وأنا واثقة من دراستي وواثقة أنني قادرة على الإجابة الكاملة.



• الخريطة الذهنية ساعدتني كثيراً في الامتحان، فلقد جربتها أول مرة في مادة تركيب «نبات زهري»، حيث لم أعمل الخريطة الذهنية للكتاب كله وإنما لفصل واحد فقط حيث كان هو امتحان الشهر.

كان رسمي للخريطة الذهنية مسلياً جداً، ولكن كانت هناك فكرة، في رأسي بأنني غير قادرة على الرسم ولكن مع الاستمرار بالخريطة لاحظت بأنني متمكنة من الرسم ورائعة إلى حد ما.

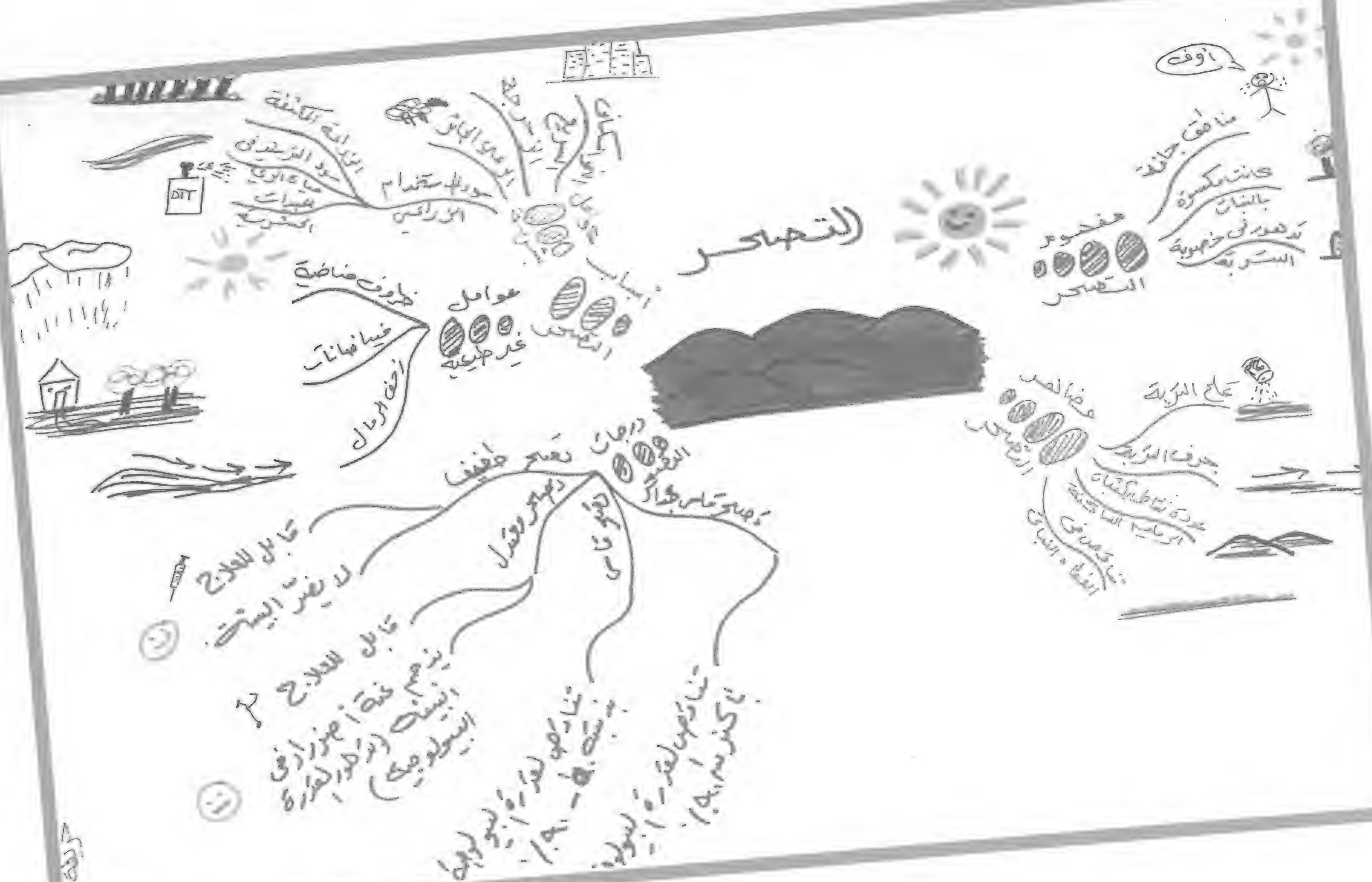
إن طريقة الرسم والألوان في الخريطة الذهنية، تساعد على التذكر السريع، حيث أن الرسم مفيد في تذكر الكلمة.

إن الخريطة الذهنية مفيدة ومريحة في أنها عبارة عن ورقة واحدة، في حين أن الطالبات الأخريات كن يراجعن بالكتاب كله...

وبالتالي فإن الخريطة الذهنية مفيدة في اختصار الوقت والجهد والثقل، وأيضاً هي لعبة مسلية ومريحة للأعصاب بألوانها الزاهية ورسوماتها.



التحصين



لقد وجدت نفسي أسترجع المعلومات من خلال الخريطة الذهنية... وكذلك أيضاً المراجعة السريعة التي لا تضيع وقتي قبل الامتحان... قمت باستخدامها في امتحان المقدمة في «تكنولوجيات التعلم» نظراً لثقل المادة عليّ ولم أكن أحبها بكلماتها الجامدة وفكرت باستخدام الخريطة الذهنية لتكسر جمودها وتجدها في نفسي وعندما قمت بذلك فعلاً تم ذلك بكل سهولة وبساطة، مما أدى إلى استقرار المعلومات دون تردد في عقلي... وقررت بعد ذلك أن أستخدمها في كل المقررات، وذلك لما وجدت من نتيجة جيدة في هذا المقرر وكانت درجتي (١٧ من ٢٠).



• تجربتي مع الخريطة الذهنية بدأت في المرحلة الثانوية بعد حضوري لدورة «مهارات دراسية» وقد أفادتني كثيرا وبخاصة في المواد العلمية، وعند دخولي لكلية الطب وفي مادة «علم الجراثيم» حيث الأسماء الغريبة والعديدة استخدمت «الخريطة الذهنية» مرة أخرى بصورة مكثفة بعد فشل جميع وسائل المذاكرة التقليدية، مثل كروت الملخصات والجداول، وبفضل الله سهلت على «الخريطة الذهنية» ربط أسماء الجراثيم بالأمراض التي تسببها بصورة ممتعة، وباستخدام الرسومات المضحكة التي أضفت الراحة في جو الدراسة. وفي امتحانات نهاية السنة احتجت فقط لساعات قليلة لمراجعة هذا القسم من المادة التي عادة ما تحتاج أياماً عدة.



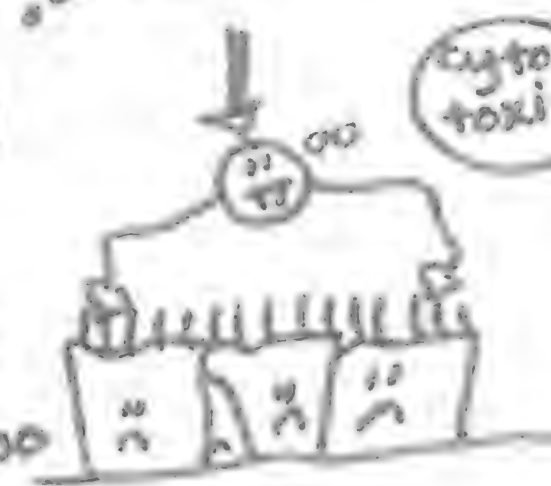
• F1 agglutinin:
attach. of epi
of trachea
&
Bronchi



شعرية
OT

Cyto
toxin

Tracheal
cytotoxin →
paralysis of
cilia



ما تقدر
نتحرك

• Paroxysm
of cough to
remove
mucous

COUGH

BLOCK AIRWAY

Anoxia → convulsion

↓
Pertussis Toxin → lymphocyte production

PATHO.

Vaccine

Killed



DISEASE

Respiratory infection =
non-invasive

WHOOPING
COUGH

PHASES:-

- Incubation 1-2 weeks.
- Catarrhal phase 1-2 weeks
- Paroxysmal → many weeks
- Convalescent phase

LAB

Antibody
of bordetella

Bacterial
culture

Bacterial
antigen
in urine
&
serum

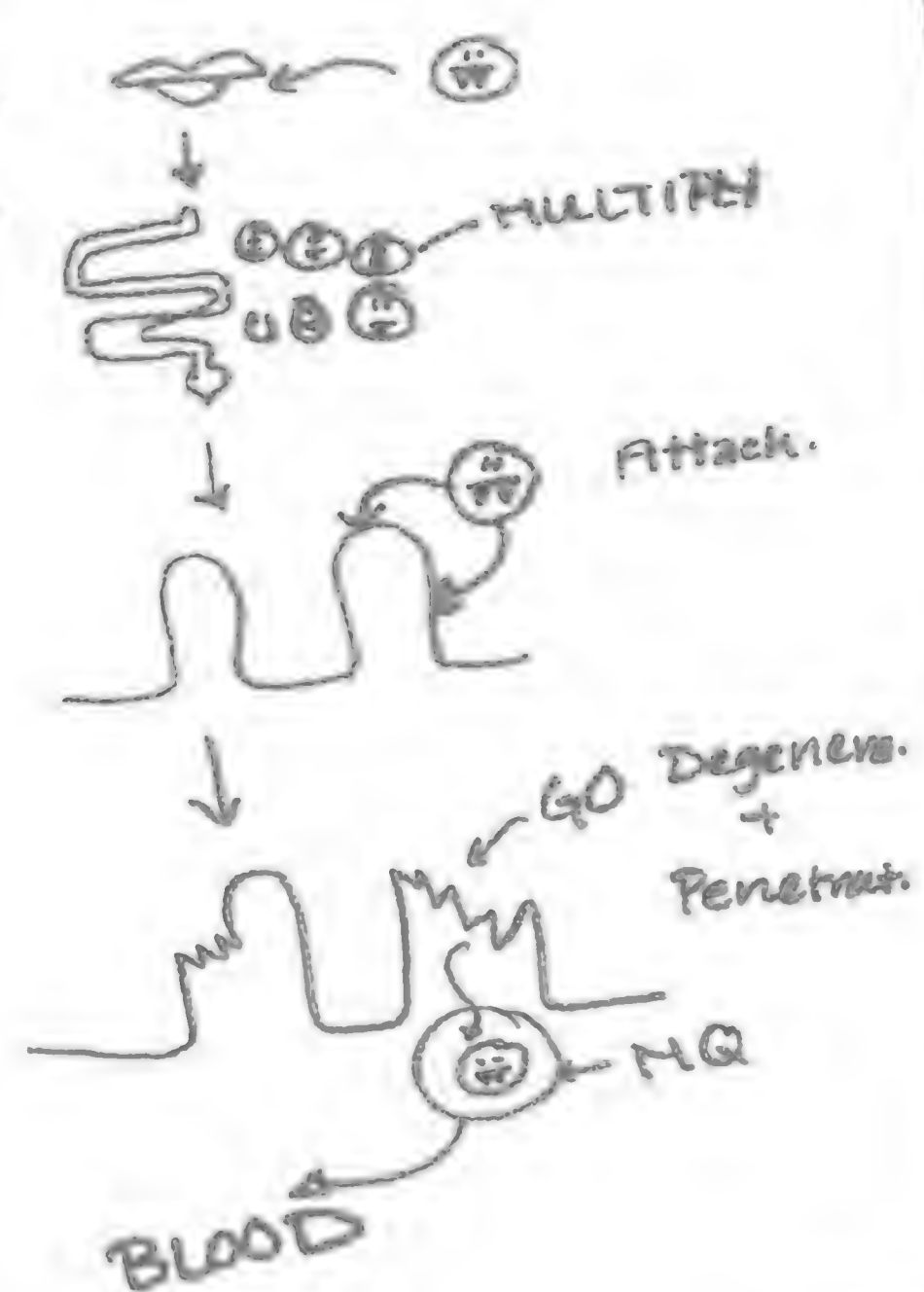
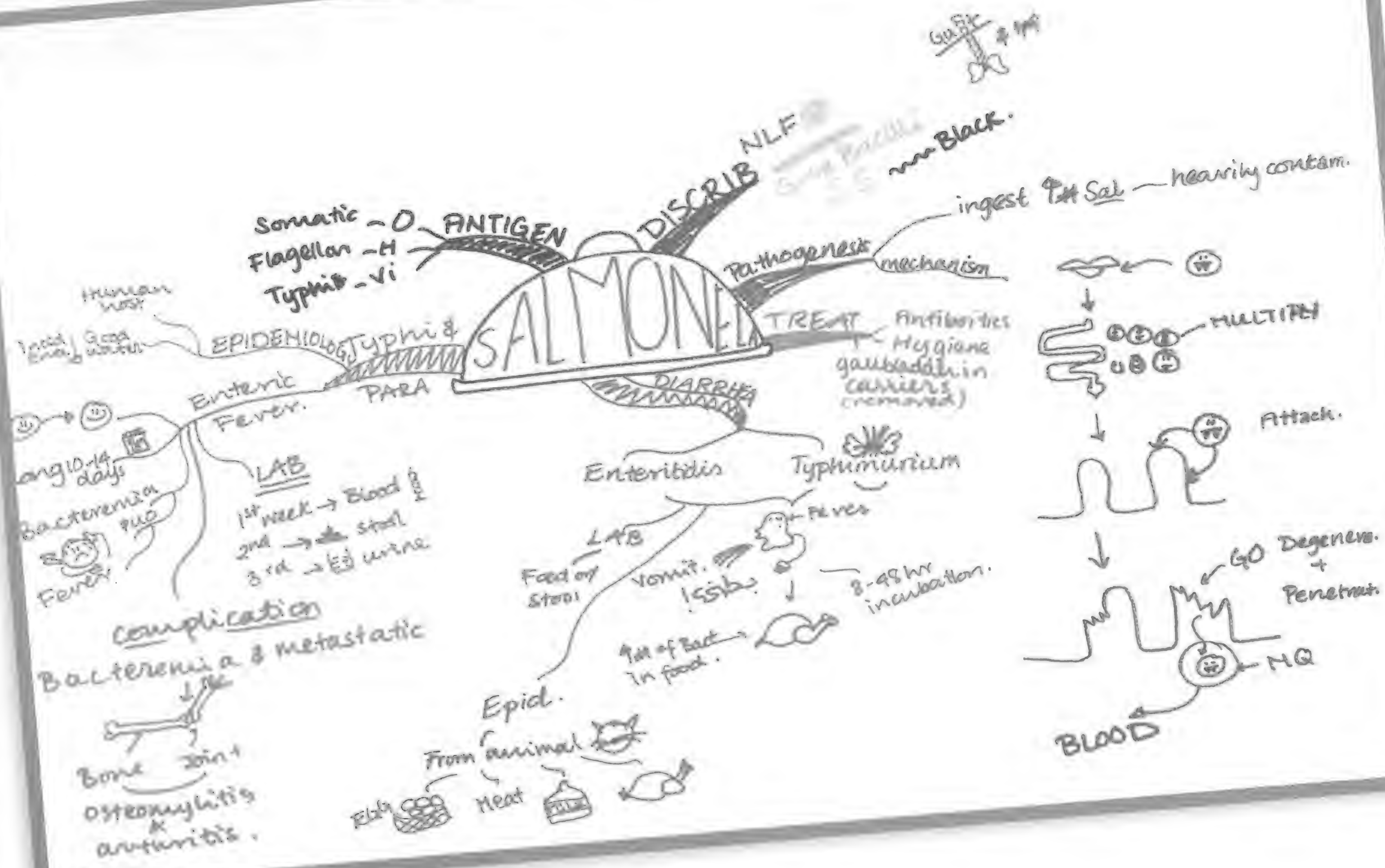
Blood
count
↑ lymphocyte

erythromycin

DISCRIB Give
coco bacilli
ONLY
strict human pathogen

• قرأت الكتاب وبعد أن استوعبت ما قرأت بدأت في التطبيق فوجدتها سهلة مع المذاكرة، وكأني ألخص المادة التي أمامي فلما رأيتها لم أصدق أنني بورقة واحدة لخصت فصلين وكان شكلها بسيطاً جداً مقارنة بالأوراق الكثيرة في الفصلين، لذا أردت أن أتأكد من الذي كتبته مقارنة بالكتاب، فوجدت أن الفصلين كاملاً وأنه بأقل من ساعتين فقط عملت هذه الخريطة ثم قرأتها بالنظر لمدة خمس دقائق ثم نقلتها مرة أخرى دون النظر إليها ومع الكتابة وجدت نفسي والحمد لله وقد ثبتت المعلومات في ذاكرتي ثم ألصقتها في المرآة أمام السرير وعند الصباح راجعتها أولاً، لأن امتحاني كان في أول محاضرة لي في بداية اليوم الساعة العاشرة صباحاً وفي الامتحان وعند الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالفصل الأول تخيلت الخريطة في الجزء الأيمن فيها والحمد لله أجبت على جميع الأسئلة التي طبقتها وبعدما انتهيت من الامتحان شعرت بالرضى عن نفسي وبراحة لم أحس بها من قبل. وبعد أسبوع من الامتحان وزعت الأستاذة الاختبارات فحصلت والحمد لله على درجة عالية.





• قمت بتجربة الخريطة الذهنية على مادة الكيمياء وقمت برسمها وكتابة المعلومات عليها وبشكل مختصر حتى تكون مفتاحاً للمعلومات، وبالفعل في الامتحان كنت كلما صادفني سؤال لا أعرف إجابته أذهب إلى عقلي وأبحث معه على مكان إجابة السؤال، والحمد لله حصلت على درجة عالية. فالخريطة الذهنية تساعد على اختصار الوقت وتساعد على سهولة تذكر المعلومات، ودخلت القاعة وأنا واثقة من نفسي.



• لقد ساعدتني هذه التجربة في الامتحان لأنها سهلت المادة وبسطتها وهي مادة دسمة جداً وتحتوي على مذكرات كثيرة ومهما حاولت دراستها فإنك سوف تنسى بسبب كثرة الموضوعات والمذكرات لذا قررت في امتحان نصف الفصل أن أستخدم الخريطة الذهنية، فقد ربطت المعلومات بواسطة رسومات وكلمات علي شكل خريطة ذهنية وحولتها إلى كلمات مختصرة وملونة وفي أثناء المراجعة رأيت زميلاتي يحملن معهن مذكرات كثيرة، وأوراقاً لا تحصى أما أنا فقد استطعت تلخيص كل فصل بورقة واحدة فحصلت على خمس ورقات، لقد ساعدتني في اختصار الوقت والجهد في الدراسة واسترجاع المعلومات في أثناء الامتحان والنتيجة هي حصولي على درجة مرتفعة ٣١ من ٣٥ وهذا بفضل الخريطة الذهنية.





• منذ أن كنت صغيرة في المرحلة المتوسطة وأنا أواجه مشكلة في كيفية حفظ قواعد اللغة الإنجليزية وبخاصة الأزمنة، والتي تعتبر أساس قواعد هذه اللغة، فقامت بأخذ ورقة بيضاء ونظرت إليها لفترة طويلة جداً وفجأة ظهر في مخيلتي كيفية حفظ هذه الأزمنة، فقامت برسم ساعة لترمز إلى الأزمنة ومن ثم تفرعت منها أزمنة اللغة الإنجليزية، وصاحب هذا الشيء رسومات فكاهية وعند اقتراب موعد الامتحان أصبحت متمكنة منها، وفي موعد الاختبار أي قبل دقائق معدودة من دخولي إلى قاعة الاختبار كنت أقرأ الخريطة الذهنية وتوكلت على الله وقرأت آيات من القرآن الكريم مما جعلتني مطمئنة النفس، وأحمد الله كثيراً فقد كان الامتحان سهلاً وكنت واثقة من نفسي، وأنا أقدم الامتحان، فأحمد الله على الدرجة التي نلتها وبجدارة، وإلى الآن لازلت أحفظ قواعد اللغة الإنجليزية.



She, He, I, it
They, we, you
+
V2

Yesterday
last
ago

will
I
She
He
It
They
you
we

tomorrow, next
keyword

Simple Future
will
I
She
He
It
They
you
we

Simple present
do, does
I
She
He
It
They
you
we

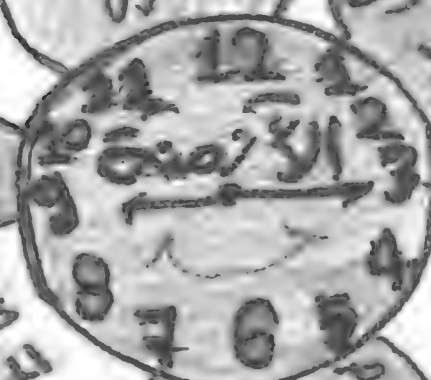
keyword

ever
never
always
usually
often
sometimes
Rarely
At the present

She
He
It
I
we
They
you

Simple past
was, were
I
She
He
It
They
you
we

keyword



Past continuous
was, were
I
She
He
It
They
you
we

keyword

when
while

I, she, he, it
was
+ing

They, you, we
were
+ing

had
+ing

Past Perfect
had
I
She
He
It
They
you
we

keyword

after
before

Present Perfect
has, have
I
She
He
It
They
you
we

keyword

just
yet
already
for
since

did
+ing
I
She
He
It
They
you
we

Present continuous
is, are
I
She
He
It
They
you
we

keyword

look	at this moment
listen	now

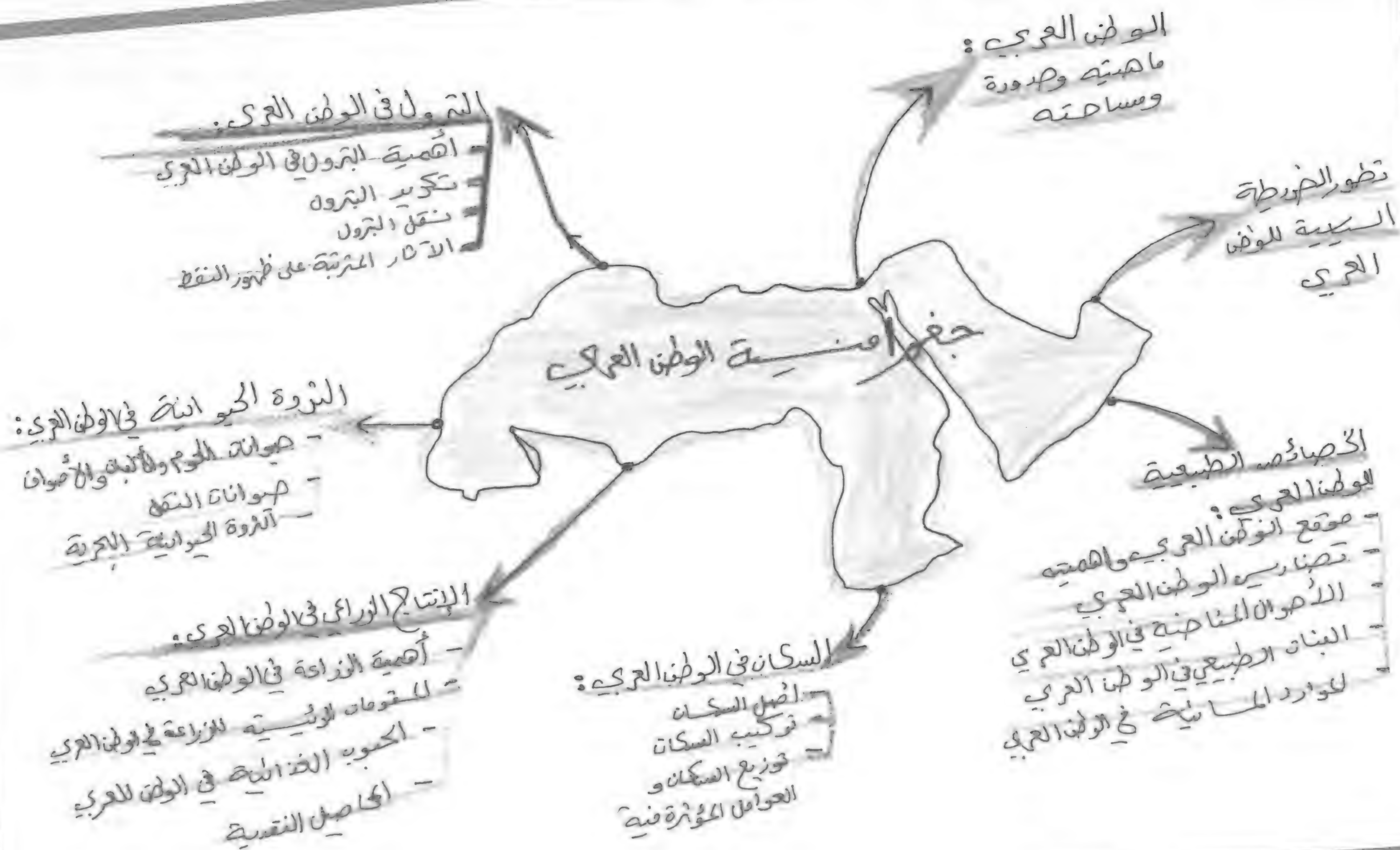
I am
She, He, It is
They, you, we are
+ing

الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

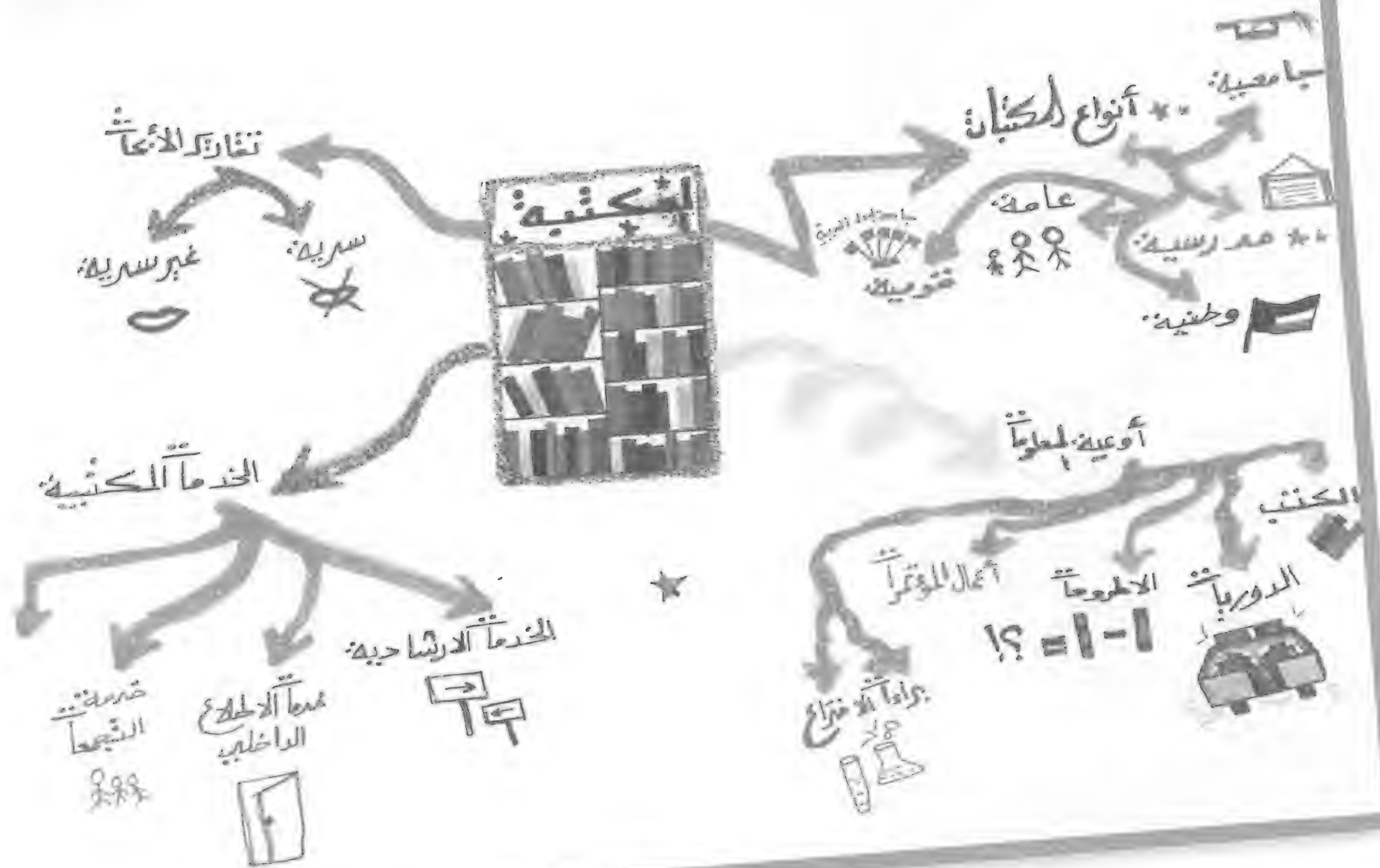
• كلما يأتي وقت المحاضرة يعطيني الدكتور كمية من التعريفات والرسوم (تحتاج إلى) حفظ...
وزاد الطين بلة أن هذه القوانين بالرموز وليست بالأرقام. وأنها متشابهة وعندما أخذت مهارة الخريطة
الذهنية... كنت مترددة في استخدامها..
ولأنني لا أستطيع حفظها أقصد (القوانين) .. لذا استخدمت الخريطة الذهنية.





• الخريطة الذهنية ساعدتني كثيراً على الحفظ وفهم ما أدرس في وقت قصير، وأنا من طبيعتي لا أقدر على الحفظ وأنسى كثيراً إذا حفظت ، والتجربة أكدت لي أن الخريطة الذهنية فعلاً وسيلة ممتازة في الدراسة، ويشكر عليها كل فرد قام بالتفكير فيها.





• ساعدتني كثيراً في اختباراتي ومذاكرتي فأنا دائماً متوترة وقلقة ليس في أثناء الاختبار فقط بل حتى في أثناء الدراسة ولكن مع الخريطة الذهنية أصبحت دراستي سهلة وسريعة وممتعة وبنفس الوقت شاملة على كل شيء فبعد تجربتي لهذه الخريطة ذهب عني القلق والتوتر أثناء الدراسة وأثناء حل الاختبار وبعده كذلك لأنني حصلت بفضل الله وبفضلك يا دكتورنا الفاضل وبفضل الخريطة الذهنية على درجة عالية في «اختيار الزواج والعلاقات الأسرية في الإسلام» وأنا لم أكن أتوقع هذه النتيجة ولكن في الاختبار لم انس شيئاً بفضل هذه الطريقة وأخيراً أود أن أنصح جميع الطالبات باستخدامها، لأنها مفيدة ومنظمة وشاملة وتكون الدراسة معها سهلة وسريعة ومختصرة ومفيدة إن شاء الله، وهي كذلك تبعد الطالبات عن الغش والبراشيم، لأن الطالب لا يحتاج لهذه الأشياء لأنها مكتوبة في عقله لافي ورقة صغيرة.



$$\frac{\text{كتلة المذاب}}{\text{الكتلة الجزئية للمذاب + حجم المحلول}} = \text{المولالية (M)}$$

$$\sum x_i = 1$$

$$\frac{\text{عدد مولات المذاب}}{\text{عدد مولات المذيب + المذاب}} = x$$

$$\frac{\text{كتلة المذاب}}{\text{كتلة المذيب}} \times 100 = \text{الن الوزن}$$

الكسر الجزيئي (x)



$$\frac{\text{عدد المكافئات الجرامية للمذاب}}{\text{حجم المحلول (الليتر)}} = \text{الخصارية (N)}$$

$$\frac{\text{كتلة المذاب}}{\text{الكتلة المكافئة للمذاب}} = \text{عدد المكافئات الجرامية}$$

$$\frac{\text{الكتلة المكافئة للمذاب}}{\text{الكتلة الجزئية للمذاب}} = \text{تكافؤ المذاب}$$

$$P_i = x_i \cdot P_0 \text{ النقية}$$

$$\frac{\text{كتلة المذاب}}{\text{الكتلة الجزئية للمذاب}} \times 100 = \text{المولالية (M)}$$

$$[H^+] = [OH^-]$$

$$pOH = -\log [OH^-]$$

$$pH = -\log [H^+]$$

$$pH + pOH = 14$$

$$pH = 14 - pOH$$

$$pOH = 14 - pH$$

لما كنت صغيرة كنت أذهب إلى مدينة طرابلس
وداعاً أراجع منها بغير سعادة خلاف ما كان
يسعونه سائر الأطفال ، ولما تعلمت هذه لفظة
عرفت أنه خريفي ليس كخريفة
غيري ، وأنا لست الموضع .

لا أعير ولا أنقد ولا
أنتقص إلا شخص حولي
فإنه لكل شخص نموذج
خاص وعلى أنه أحترم
نموذج الحياة للأشخاص حولي .

مهيد اختلافي مع أحد إخوتي
في المنزل أتذكر مرة هذه لفظة
فأركز على تغيير طريقة اتصال
معهم فينتج بعد ذلك نجاح النتيجة .

سأعمل مع الخادمة في المنزل بهذه لفظة
فإذا صدر منها خطأ أو تقصير سأفصل
شخصاً عن سلوكها وأحاول معالجة
سلوكها معها كأنها بعيدة عنه لأحقق
نجاحاً أكبر بأذن الله .

أعثر الفرضيات على نفسي

المقدّرة عروب الطوق
٨٠٠م

وأول ما يكون نية إيجابية

لا يوجد فشل .. معلومات
تجارب

أكثرنا مردونه = نجاحاً

الفاصل لجميع المصادر
التي تحتاج

عندي صديقات أتساءل دائماً لم يصرفني
هذه الطريقة ، وبعد تعلّمي لهذه لفظة
أيقنت أنه جميعهم نواياهم إيجابية
تتعلوهم بحبه .

المواقف عبارة عن فرص
وتحديات ونجاحات ، حتى
المخبات عبارة عن زيادة
خبرات ومعلومات .

طبقت هذه لفظة في
اختياري لبعض الأطعمة
وقد كنت معتادة على غفلة
معتد من الأكل ، لكنني
فكرت أنه أكون مرنة حتى
في نظام غذائي .

لكي أكون فريقي على متكامل فإني بحاجة لعضو
سمعي وعضو بصري وعضو حسي لتكامل
جميع المصادر فيؤدي ذلك إلى نجاحنا جميعاً ،
فالفاصل لجميع المصادر التي أحتملها .



أخطاء فني رسم الخريطة الذهنية

الخطأ الأول

أن يكون العنوان الأصلي في المركز كبير جداً. وفي الصفحة المقابلة لاحظ المساحة الكبيرة للعنوان.
الخريطة الذهنية تحتاج أن تكتب العنوان الأصلي صغيراً وخاصة إذا كانت عندك مادة كبيرة تريد أن ترسمها وتكتبها





الخطأ الثاني

ان تفصل كثيراً في العناوين الفرعية



الترجمة الذهبية



القصصية - ما قد تكونت من الأفكار
والتي هي القصة الأدبية لها طابعها الخاص
الذي هو الذي يميزها عن غيرها من الأدب
من خلال تميزها بالأسلوب والخيال والمخيلة

الأدب - وسيلة من الوسائل
التي تستخدم في التعبير
عن الأفكار والمشاعر
والتي لها طابعها الخاص

القصصية - هي تلك التي
تتناول الحياة الإنسانية وتصورها
من خلال أحداثها وشخصياتها
وتصورها من خلال أحداثها وشخصياتها
وتصورها من خلال أحداثها وشخصياتها

القصصية - هي تلك التي
تتناول الحياة الإنسانية وتصورها
من خلال أحداثها وشخصياتها
وتصورها من خلال أحداثها وشخصياتها

القصصية - هي تلك التي
تتناول الحياة الإنسانية وتصورها
من خلال أحداثها وشخصياتها
وتصورها من خلال أحداثها وشخصياتها

القصصية - هي تلك التي
تتناول الحياة الإنسانية وتصورها
من خلال أحداثها وشخصياتها
وتصورها من خلال أحداثها وشخصياتها

القصصية - هي تلك التي
تتناول الحياة الإنسانية وتصورها
من خلال أحداثها وشخصياتها
وتصورها من خلال أحداثها وشخصياتها

القصصية - هي تلك التي
تتناول الحياة الإنسانية وتصورها
من خلال أحداثها وشخصياتها
وتصورها من خلال أحداثها وشخصياتها

القصصية - هي تلك التي
تتناول الحياة الإنسانية وتصورها
من خلال أحداثها وشخصياتها
وتصورها من خلال أحداثها وشخصياتها

القصصية - هي تلك التي
تتناول الحياة الإنسانية وتصورها
من خلال أحداثها وشخصياتها
وتصورها من خلال أحداثها وشخصياتها

الخطأ الثالث

لا توجد رسومات توضيحية . المخ يتذكر أكثر وأسرع من خلال الرسومات، بل كلما كانت الرسمة غريبة ومضحكة كلما تذكرتها بسرعة .

الخطأ الرابع

الخطأ هنا أن الطالب استخدم الخريطة الذهنية بشكل عمودي، و ليس أفقياً و وضع العنوان في بداية الورقة و لم يضعها في المركز .
إن رسمك للخريطة الذهنية بشكل أفقي يتناسب مع ما تتخيله داخل مخك .
السؤال الذي بودي أن أطرحه عليك الآن هل ترى الصور داخل مخيلتك الآن بشكل عمودي أم أفقي كأنك أمام شاشة سينمائية ؟
بالتأكيد كأنك في صالة سينمائية و هذا هو الصحيح .



الخطأ الخامس



الخريطة الذهنية جاءت للاختصار الشديد أي فقط من ١-٣ كلمات على القوس الواحد .
الخريطة التي أمامك الآن تجد كأنها بطاقات مختصرة . أقترح بالنسبة للطلبة أو غيرهم أن يجعلوا
المختصرات في بطاقات صغيرة، و الخريطة فقط لمفاتيح الكلمات .

عن أبي هريرة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «من فطن
على الدنيا، بستان، أعطيت جوارح الكلب، ونصرت بالرعب
وأجعت في الضائيق، وجعلت في الدنيا لهوًا و
مجردًا، وأرسلت إلى أهل كانه، وفتحوا البيوت»

عن أبي هريرة قال: قال رسول
الله صلى الله عليه وسلم: «لا تدخلون الجنة
أولاً، أولكم على شهر إذا دخلتموه
تجيبكم»

عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم
قال: «أصابته السمارة يا رسول الله»
قال: «أفلا جعلته فوق الطعام كسيرة الناس»
من غش فليس حي



عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من غش فليس حي»

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من غش فليس حي»

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من غش فليس حي»

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من غش فليس حي»

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من غش فليس حي»

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من غش فليس حي»

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من غش فليس حي»

الخطأ السادس

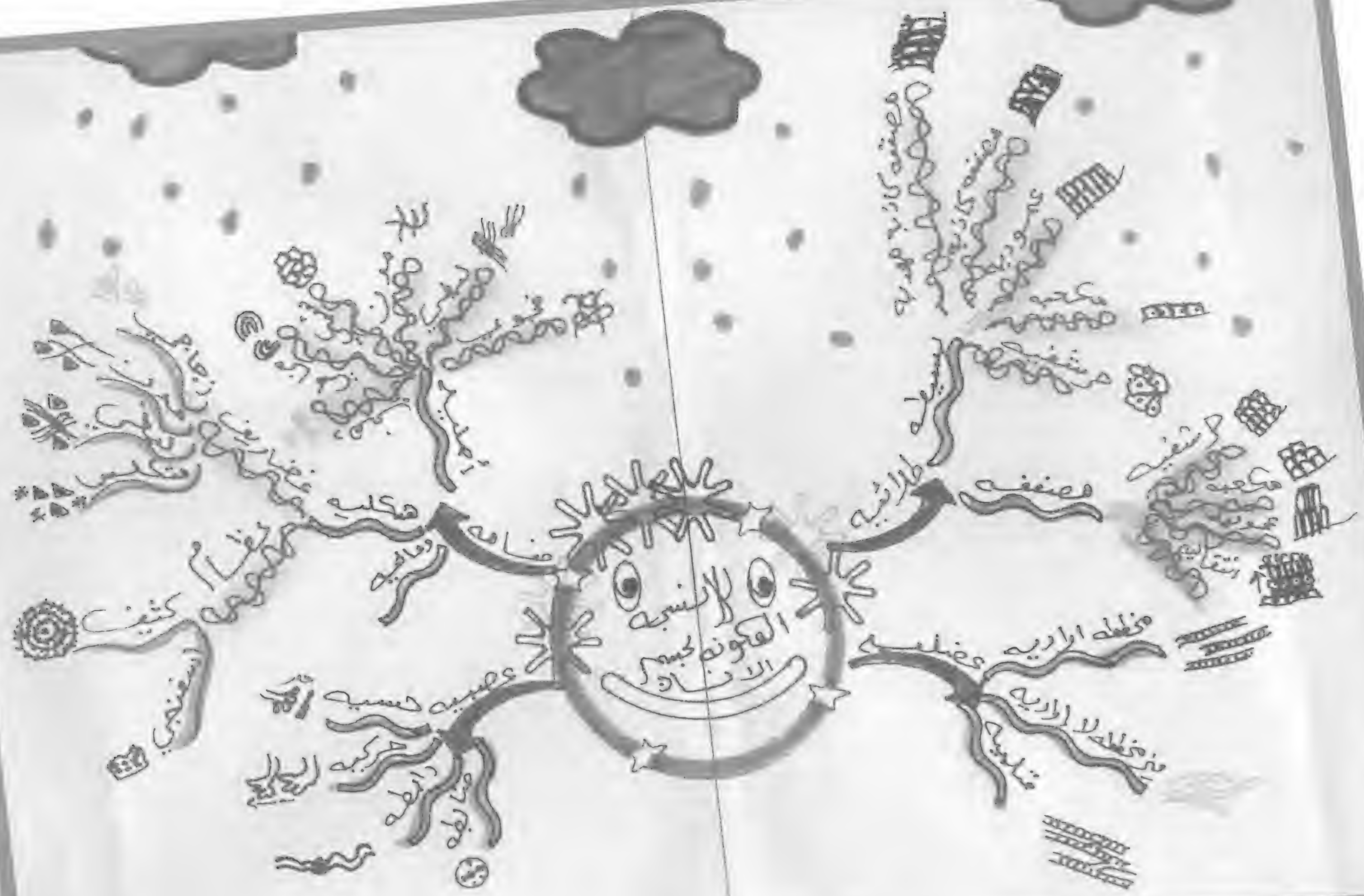
الطالب كتب المعلومة أو مفتاح الكلمة في نهاية القوس، و الأصل أن يكتبها على القوس . فالكتابة على القوس تعطيك مساحة كبيرة للخريطة .





الخطأ السابع

عدم التناسق في الألوان مابين الأقواس و الكلمات . و السبب هنا أن الكلام لا يكون واضحاً . لاحظ
عدم وضوح الخط الأحمر مع اللون الأحمر للقوس. أجد أحيانا بعض الطلبة يكتب بالأقلام الخشبية
ذات الألوان الفاتحة جداً، و بالكاد ترى أو تقرأ الخريطة .
إن السبب الرئيسي الذي يجعل الذاكرة قوية مع الخريطة الذهنية، هي الصور الغريبة كما أخبرتك
من قبل و هنا .. يجب استخدام الألوان القوية و المميزة .





تجارب طلابية في توظيف الخريطة الذهنية للأطفال

تجارب طلابية في توظيف الخريطة الذهنية للأطفال

فكرة الخريطة الذهنية أتمنى من قلبي أن يتبناها جميع المدرسين في العالم، ولجميع المراحل الدراسية وبالذات المرحلة الابتدائية.

تخيل معي لو أن المنهج الدراسي تحول إلى لوحات بسيطة وسهلة ومسلية، كيف يكون حبك للمادة الدراسية، تخيل معي لو أن قواعد اللغة العربية والتي يشكو الكثير من الطلبة في فهمها وبالذات في المراحل النهائية من الدراسة تحولت إلى لوحات فنية تحتوى على الصور والكلام المبسط، ألا تجعل الخريطة الذهنية الطالب يعشق لغته الأم.
اللغة العربية؟

ما تجده الآن وعلى الصفحات التالية، تجارب ومحاولات أولية لصناعة خريطة ذهنية لبعض المواد الدراسية للمراحل الأولى من الدراسة.





الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

- في هذه الخريطة الرائعة اجتهد مصممها في أن يضع صوراً كبيرة وكلمات كبيرة كما تشاهد، لطالب صغير والخريطة عبارة عن تلخيص لمادة اللغة الإنجليزية والتي تحتوى ضمن المقرر على دراسة عن الحيوانات الأليفة والتي من الممكن أن يجدها الإنسان في الحقول الزراعية.





* خريطة ذهنية لمرحلة الابتدائية

الاول: الاستدلال
الثاني:



الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• هنا يوضح الطالب في المرحلة الابتدائية (الرابع الابتدائي) بعض المعلومات الأولية عن البيت فأنواعه من الأغصان أو الشعر (شعر الحيوانات) أو الطينة أو البيوت الحديثة ثم يتطرق في الشرح إلى المرافق الموجودة في البيت، ثم احتياجات البيت وغرفة. لو كنت مكان مدرس هذه المادة لطبعت هذه الخريطة وبالألوان ووزعتها على الطلبة ليتابعوا الشرح معي، ثم طلبت منهم أن يعيدوا رسمها مرة ثانية من ذاكرتهم، وإذا ما تأكدت أنهم طبقوا هذا التمرين بنجاح أعطيتهم أسئلة شفوية عن البيت وأنا متأكد لو طبقت هذه التجربة فلن يكون عندنا طالب راسب أو متأخر دراسياً، والسبب أنني شجعتهم لاستخدام طاقتهم في دماغه الأيمن واليسر بواسطة الخريطة الذهنية.





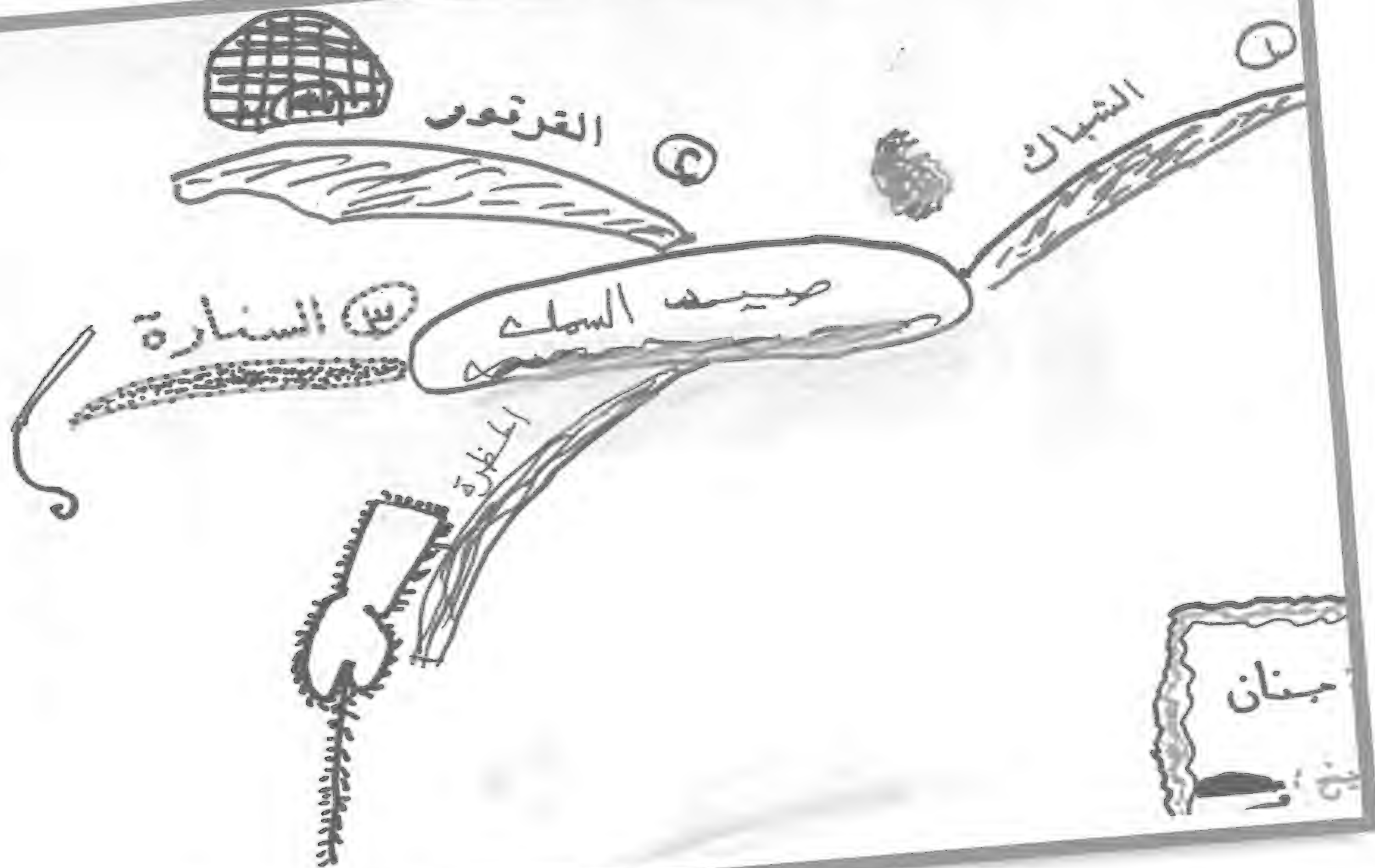
مبنى (بيت)
مبنى (بيت)

الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

- هذه الخريطة عبارة عن أدوات صيد السمك قامت برسمها طفلة صغيرة بعد أن شرحت لها أساسيات الخريطة الذهنية، قامت الطفلة بتلخيص الدرس كما هو واضح بكل دقة وذكاء.

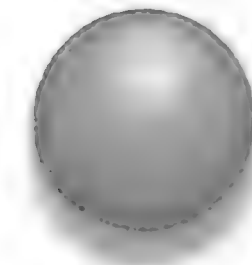




• هنا نجد خريطة ذهنية لاستخدامات الماء في الحياة وهذا الدرس قد يأخذ وقتاً طويلاً في شرحه، وأنا متأكد إذا ما استخدم مدرس المادة هذه الخريطة فسيجد هو والطلبة متعة في تدريسه، ومنها مثلاً: ممكن أن يعطيهم مدرس المادة هذه اللوحة بدون رسوم ويدون تلوين ويوزعها عليهم في نهاية الدرس لتلوينها ووضع الرسوم المناسبة، وفي الدرس الذي يليه يطلب المدرس مثلاً أن يتقدم أحد الطلبة فيرسم عنصراً واحداً من ذاكرته على السبورة ثم الثاني ثم الثالث. كل طالب يرسم عنصراً .. أليست هذه الطريقة أفضل بكثير من عملية الصراخ والتلقين المصاحب بالنرفزة والأعصاب من الطرفين، المدرس والطالب...!!



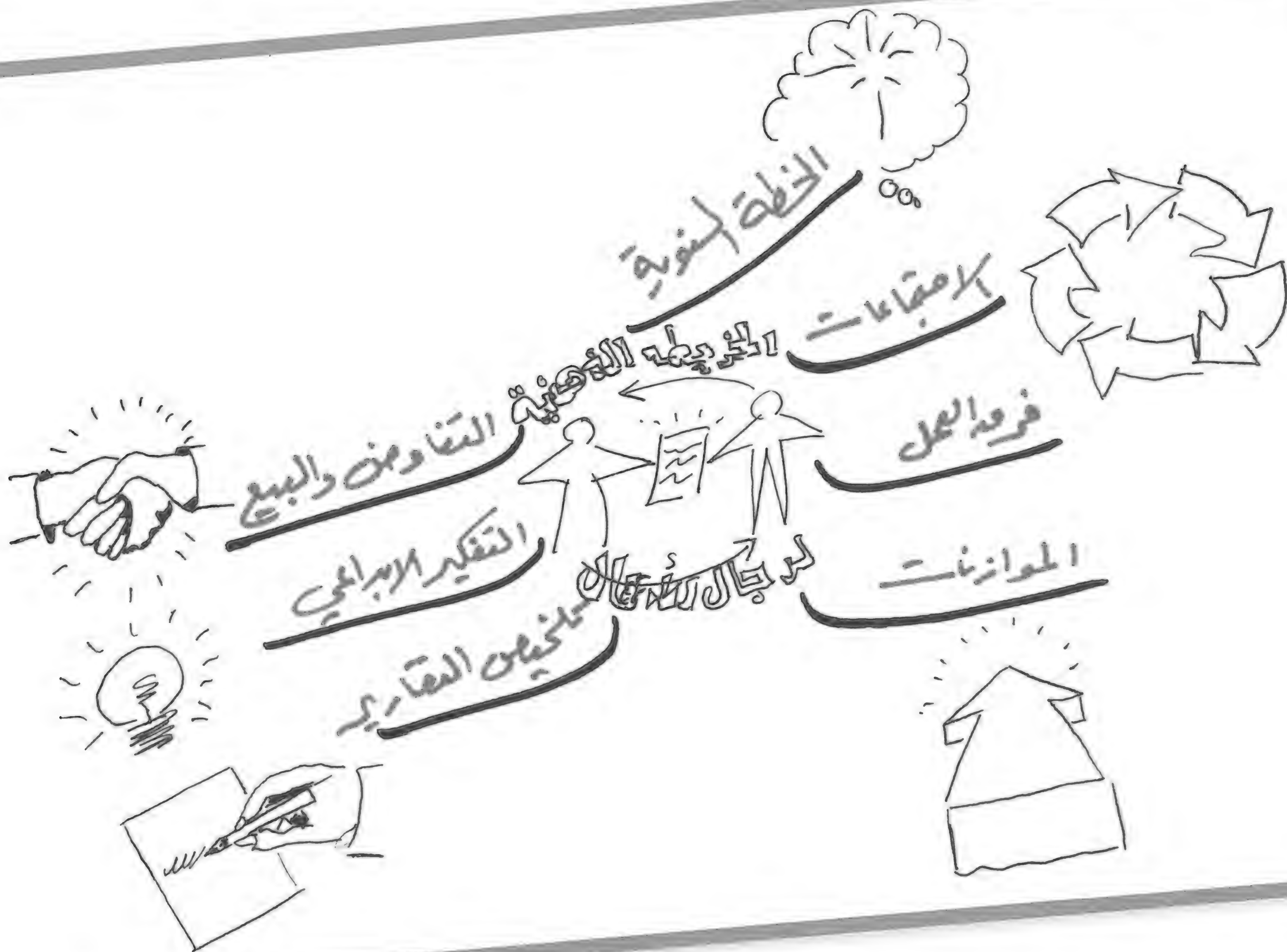
خريطة ذهنية لاستخدامات الماء
للمصف الثالث الابتدائي .. (١١)



- هذا ملخص أعدته إحدى طالبات مقرر «مهارات دراسية لمادة التربية الفنية» للصف الثاني الابتدائي ووضحت في خريطتها الجميلة التالي:
 - ١ - ألوان الأشياء حولنا.
 - ٢ - مزج الألوان ومن ثم كيف تحصل على لون جديد.
 - ٣ - فوائد الألوان.



الخريطة الذهنية للموظفين ورجال الأعمال



كيف يستخدم رجل الأعمال الخريطة الذهنية ؟

كما رأيت سابقا مع تجارب الطلبة، سوف تطبق نفس الفكرة، إلا أن هذه المرة سوف تسقطها على أعمالك اليومية كرجل أعمال .

١ - أنت يمكنك أن تلخص الاجتماع الذي تحضره من خلال الخريطة الذهنية، ففي المركز تضع تاريخ الاجتماع و الأفرع الرئيسية الأولى تمثل النقاط الرئيسية للاجتماع ويمكنك كذلك أن تستخدم الخريطة الذهنية في أن تلخص أقوال المشاركين و تضع رأيك على أقوالهم سواء من تأييد أو تعارض. ستجد و حسب خبرتي، في حضور الاجتماعات أن الاجتماعات المملة ستقلب إلى اجتماعات مريحة لأنك بدلا من إشغال ذهنك في أحلام اليقظة أو أن ترسم أشكالا ليس لها معنى في الورقة التي أمامك و هنا قد تضع عليك فائدة من الاجتماع . سوف تتمتع بحضور أي اجتماع و ستكون أفضل المشاركين لأنك مركز على جميع النقاط وأنت تستخدم طريقة الخريطة الذهنية . بالمناسبة لا أطلب منك الالتزام الكامل في تطبيق قوانين الخريطة الذهنية فقد تكون في اجتماع طارئ وليس لديك ألوان أو ورقة كبيرة نوعا ما إلخ . خذ راحتك و العب مع الخريطة الذهنية وبالطريقة التي ترتاح لها !

٢ - في جلسات العصف الذهني سواء كنت مع نفسك أو مع الآخرين تستطيع أن تستخدم الخريطة الذهنية بكل نجاح :



الطريقة الاولى : أن تعلم و تدرب المشاركين معك الخطوات السهلة للخريطة الذهنية فتوزع الألوان و الأوراق على كل مشارك. وكل مشارك يرسم أفكاره باستخدام الخريطة الذهنية وكذلك يبني على أفكار الآخرين .

الطريقة الثانية : ان تجتمع مع فريق العمل، و على السبورة مثلاً ترسم و تلخص الأفكار باستخدام الخريطة الذهنية .

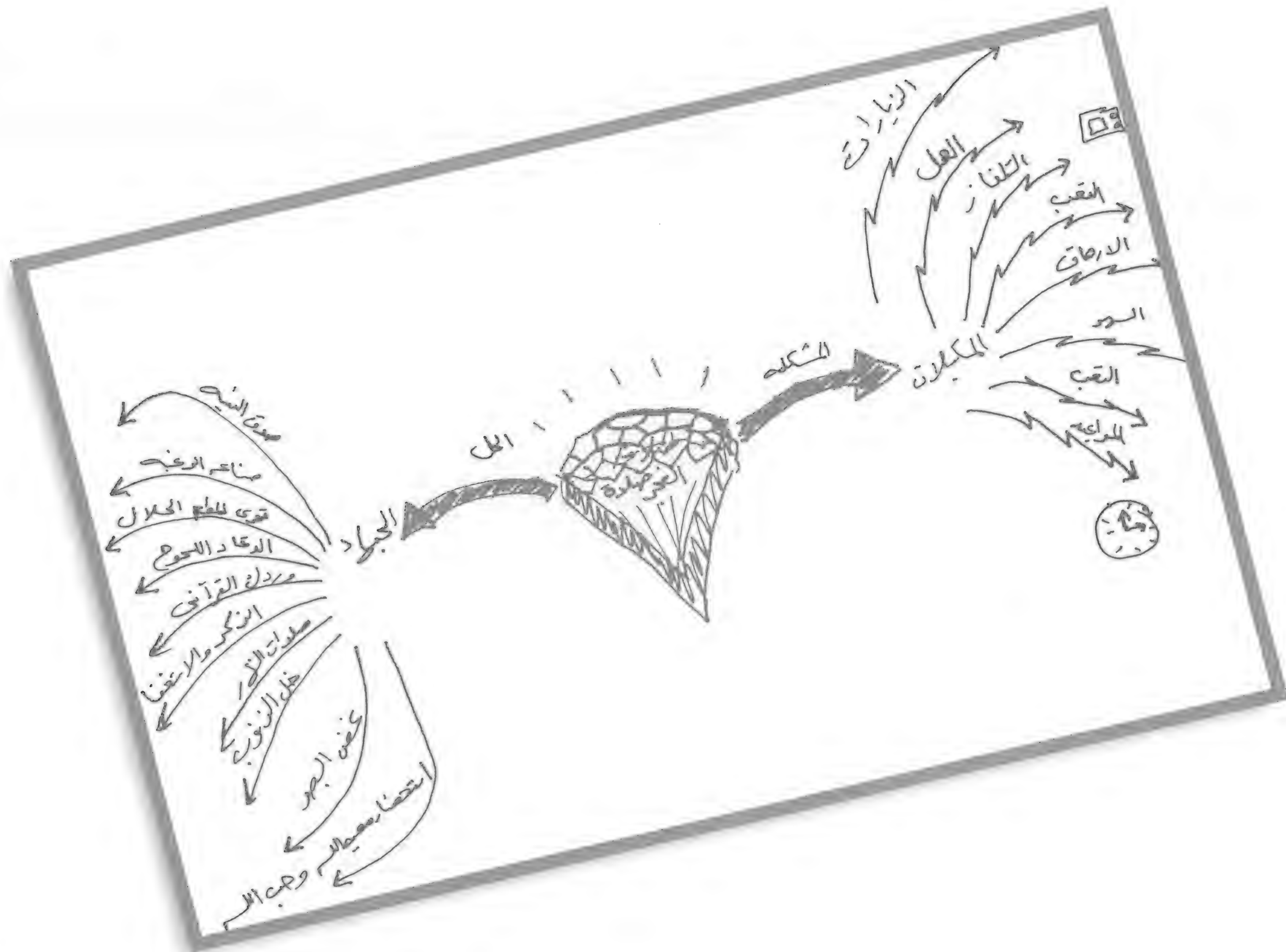
٣ - افتتاحية الجلسة : استخدم الخريطة الذهنية كي تختصر كم الأوراق التي تستخدمها في الجلسات الافتتاحية: مثلاً للمؤتمرات أو اللقاءات وهذا طبعاً إذا كنت أحد المتحدثين. وسوف تجد سهولة و بساطة في تحضير كلمتك في وقت التحضير لها و أنت في البيت أو في المكتب. و نفس البساطة و السهولة تجدها بمشيئة الله و أنت في قاعة المؤتمرات. أذكرك.. اهتم جداً بالاختصار و التلوين و الرسم لهذا الخريطة .

تمرين (1) : تلخيص المقالة



المقالة التالية مأخوذة من مجلة المجتمع، اطلع على المقالة، وانظر الى الخريطة الذهنية لهذه المقالة وجرب أن تتمرن على عمل خريطة ذهنية للمقالة التي تليها .





صل معنا الفجر

عبد العظيم بدران

abdo1969@islam-online.net



أخي..

إني أحسن الظن بك، وأعلم أنك تتحرق شوقاً، وتمتلي كمداً، ويفيض بك الهم عندما تفوتك صلاة الفجر.

وأعلم أيضاً أن صدرك ينشرح وقلبك يطمئن ونفسك تطير في أفق رحبة تحلق في عالم ملائكي طاهر، وتغمرك مشاعر فياضة من الأريحية والنقاء والصفاء والفرحة، وتتسم عبق الورود والرياحين حينما تصلي الفجر في جماعة بالمسجد. شعور غامر لا يعدله شعور مسكين هذا الذي يحرم نفسه منه يوماً بعد يوم، وفجراً بعد فجر. كالعيس في الببغاء يقتلها الظلماء..

والماء فسوق ظهرها محمول لكن المشكلة - أخي الحبيب - هي في المكبلات.. نعم المكبلات التي لا تكاد تنفك عنا.. وكلما أفلتت منها طاردتنا والتصقت بنا.. التعب والإرهاق والسهر.. العمل والمواعيد والزيارات.. التلفاز والقنوات والباريات.. مكبلات لا تنتهي.. نصنعها حيناً ونصرعنا أحياناً.. تبكي في أعماقنا دموعاً غير دموع.. بكاء جاف لا يخفف من وطئه تطورات تدحرج لتطفئ حرقه المعصية، وتغسل أوصار الخطيئة.

من ذا يعيرك عينه تبكي بها.. أرايت عينا للبكا.. تُعَار.. تعال معي - أخي الحبيب - نستوضح حقيقة المشكلة.

المدنية الحديثة والأنوار الزائفة

في حياتنا المدنية الحديثة تكاثرت المشاغل والتحم الليل بالنهار، فلم يعد هناك فاصل عند كثير من الناس بين المعاش واللباس، أعني النهار والليل، والوقت يسرق من لا يعي لنفسه. فالحديث ذو شجون، والمصالح متواصلة، والأنوار تبعد ظلمات الليل وتغازل العيون لتطرد عنها مسحة النوم إلى ما بعد منتصف الليل، أو حتى قبيل مطلع الفجر، فتنبدا الحركة في السكن والأتار في الخفوت، ويخبر النشاط إلى الكسل، ويطفئ على الجسد إرهاق غامر لا يستطيع أن ينفك من خدره إلا بعد ثماني ساعات أو أقل قليلاً.

القبسات النبوية تبهت السراب: بالنظر

الإرهاق.. السهر.. العمل.. المواعيد.. الزيارات والتلفاز: مكبلات تحول دون أدائها في وقتها

٥٤

إلى القيسات المضيئة التي تبهت بنورها هذه الأنوار الزائفة، تلك القيسات التي أشعلها لنا رسولنا الحبيب صلى الله عليه وسلم، سوف نعرف الطريق بدون إرهاب أو حيرة.

وفي الحديث: «كان رسول الله ﷺ ينهي عن النوم قبلها والحديث بعدها». (صحيح - قال المنذري: وأخرجه البخاري والترمذي وابن ماجه، وأخرجه البخاري ومسلم والنسائي بنحوه في أثناء حديث أبي برزة الطويل في المواقيت).

قال في عون المعبود شرح سنن أبي داود: (ينهي عن النوم قبلها): أي قبل صلاة العشاء، لما فيه من خوف فوت الجماعة.

(والحديث بعدها): أي المحادثة بعدها؛ لأنه يؤدي إلى الإكثار، فيؤدي إلى تقويت قيام الليل بل صلاة الصبح أيضاً.

الآن أنا وأنت في حاجة إلى رفع الواقع الذي نحن عليه.. إليك هذا الجدول:

(قياس صلاة الفجر خلال الأسبوع الماضي)

صلاة الفجر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
جماعة بالمسجد							
بالمنزل قبل الشمس							
بعد طلوع الشمس							
مجموع الدرجات							

مفتاح الجدول، حسب درجات (جماعة بالمسجد):

- ٧ درجات: مستوى ممتاز، تقبل الله منا ومنكم، إلى الأمام دائماً.

- من ٤ إلى ٦ مستوى معقول.. داوم على الجاهدة.

- من صفر إلى ٣ دون المستوى.. اشحذ همك لسباق الميدان.

وأيا ما كان الأمر فإن القرآن يقرر حقيقة مهمة في قول الله تعالى:

﴿وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ سَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ

عظيم (٢٥)﴾ (فصلت) والماء لا يصعد إلى الأنوار العليا إلا بالمضخات والجهد العالي.

وصلاة الفجر درة غالية وجوهرة ثمينة تريد أن نحصل عليها، وفي سبيل ذلك لا بد لنا من التسليح بالعديد من أدوات الجهاد في ميدان النفس والهوى والدنيا والديار.

فما تلك الأدوات التي يجب عليك اقتناؤها؟ إنها موضوعات ذات صلة بصلاة الفجر، فهي: قبل الوثوب إلى الميدان - نطمئن عليها فيما يلي:

١. الاطمئنان على أدوات الجهاد

لكن الذكرى تنفعك. لا شك في صنعها عندك،

٢. صناعة الرغبة: إن لم تكن موجودة لديك، أو كانت مرجوبة ولكنها فائتة.

ولا تحتاج منك هذه الصناعة إلى أكثر من الدعاء والإلحاح مرات ومرات.. لله رب العالمين بأن يجعلك مقيم الصلاة.

٣. التشويق القلبي:

بمعنى أنه لا بد من توافر قدر كاف في قلبك من الشوق والحنين يدفعك إلى السباق نحو الحصول على هذه الدرة النفيسة.

ولا مجال هنا لقلب مقبل جامد، لا يرق ولا يهتم، فهذا - والعياذ بالله - له مواضع أخرى تبهت علينا في المعالي نفوسنا..

٤. تحري المطعم الحلال: ومن يخطب الحسنة لم يُلها المهر تحري المطعم الحلال.

المصدر: العدد رقم ١٠١٩ - ١٤ رجب ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م



تبحث عن معلومات مستوة ... أو ... عن النجاح اذهب الى موقع النجاح... WWW.MUHARAT.COM... ثم اضغط على هندسة النجاح ٢٣

كيف تفعل الأعمال الإبداعية في مؤسسة؟

مهيب خضر محمود

إليك عشرة طرق مجربة وموثوقة بها يمكنك الاعتماد عليها من أجل قتل الأفكار الإبداعية لدى موظفيك.. ويمكنك أن تلجأ لإحداها عند الضرورة بحيث تقول للموظف عندما يطرح عليك فكرته:

- ١- إنها مخالفة لسياسة المؤسسة.
- ٢- لا تتناسب مع نظام العمل
- ٣- لا يمكن الموافقة عليها
- ٤- التوقيت غير مناسب.
- ٥- لم تجرب من قبل.
- ٦- إنها فكرة عامة وغير محددة.
- ٧- نحن غير جاهزين لهذا الأمر.
- ٨- سوف أفكر فيها.
- ٩- اكتب الفكرة خطياً، وأرجعها إلي.
- ١٠- دعنا نشكل لجنة.

والواقع أن الأفكار متنوعة وكثيرة، وقد تساوي الوحدة قيمة جوهرة نفيسة، ويعتمد الأمر في النهاية عليك في تقدير قيمتها. لكن تذكر أنك عندما تقتل فكرة أحد موظفيك، فإنك تقتل جزءاً منه أيضاً. عليك أن تعلم أنه ليس أسهل من قتل فكرة إبداعية في عقل مغلق، تماماً كما هو حال شمعة مضمينة داخل إناء مغلق، فبعد ثوانٍ من انتهاء كمية الأوكسجين في الإناء يكون مصير الشمعة الموت.

وإذا بقي العقل مغلقاً انعدمت القدرة على التعرف أو التمييز بين الأفكار الإبداعية من غيرها فنكر قصة أن أحد الملوك - قديماً - طُلب منه أن يميز بين باقة ورد طبيعية وأخرى صناعية نون استخدام حاسة الشم أو اللمس. وفي ظل جمال الباقيتين وتشابههما: ازدادت حيرة الملك في البحث عن الحل.

في بداية الأمر حصر تفكيره في إطار الغرفة التي فيها الباقة، فبقي يفكر ويحاول إلى أن شعر بالعجز، ولكن في اللحظة التي سمع فيها دارة تفكيره وأطلق له العنان ساعداً لبعض نقحات من الأوكسجين بالدخول إلى المكان وجد الحل!

اندفع مهرولاً نحو نافذة الغرفة ففتحها ساعداً لبعض إناث نحل الخلية الموجودة في حديقة القصر بالدخول إلى المكان، وبالطبع استقر النحل على باقة الورد الطبيعية، فكان هذا هو الحل! ■

إذا رجعت إلى كتب التفاسير سوف تجد أن الله تعالى قد ضرب مثلاً للقلوب التي تستقبل هدي السماء يشق أنواعها، فمن هذه القلوب ما يتشرب النور بسهولة فيمسك الماء وينبت الزرع ويخرج الثمر، ومنها ما يوتنك مما أشار إليه حديث النبي الكريم ﷺ في قوله: «إِنْ مَثَلَ مَا بَعَثَنِي اللَّهُ بِهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنَ الْهُدَى وَالْعِلْمِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَصَابَ أَرْضًا فَكَانَتْ مِنْهَا طَائِفَةٌ طَيِّبَةٌ قَبِلَتْ الْمَاءَ فَانْبَثَتْ الْكَلَّا وَالْعُشْبُ الْكَثِيرُ، وَكَانَ مِنْهَا مَا أَمْسَكَتِ الْمَاءَ فَتَفَعَّ اللَّهُ بِهَا النَّاسُ فَشَرِبُوا مِنْهَا وَسَقَوْا وَرَعَوْا، وَأَصَابَ طَائِفَةٌ مِنْهَا أُخْرَى إِنَّمَا فِيهَا قَبْعَانُ لَا تُمْسِكُ مَاءً وَلَا تَنْبِتُ كَلًّا، فَتَذَكَّرُ مِنْهُ قَبْعَةٌ فِي بَيْنِ اللَّهِ وَبَيْنَ بَعَثَنِي اللَّهُ بِهِ فَعَلِمَ وَعَلَّمَ وَمَثَلٌ مِنْ لَمْ يَرْفَعْ بِذَلِكَ رَأْسًا وَلَمْ يَقْبَلْ هُدَى اللَّهِ الَّذِي أُرْسِلَتْ بِهِ» (متفق عليه).

أيضاً: ما أجمل غرض البصر، وإمساك اللسان إلا عن ذكر الله، وشغل الجنان إلا بحب الله.. وما أجمل استحضار معية الله تعالى على الدوام: قال الله تعالى: «يُنصِرْكَ اللَّهُ بِحَبْلٍ طَلِيلٍ إِذْ يُخْرِجُكَ مِنَ الْبُيُوتِ» (الشعراء). بعد الحصول على أدوات الجهاد: عليك أن تتثبت من توافرها معك سليمة فعالة.. وذلك بالجدول التالي

جدول يقيس مدى توافر العناصر ذات الصلة بصلاة الفجر

العنصر	مدى توافره
صدق النية	دائماً ١٠٠ غالباً ٧٥ أحياناً ٥٠ نظراً ٢٥
صناعة الرقبة	
التشوق القلبي	
تحري المطعم الحلال	
الدعاء اللحوح	
وردك القرآني	
الذكر والاستغفار	
صلوات النهار	
خل الذنوب	
المجموع	٩٠ ٦٧,٥ ٤٥ ٢٢,٥

مفتاح الجدول:

- من ٢٢,٥ إلى ٤٤ أدوات المجاهدة قليلة، عليك تعزيزها.
- من ٤٥ إلى ٦٧ أدوات المجاهدة معقولة، وفضل تعزيزها.
- من ٦٧,٥ إلى ٩٠ أدوات المجاهدة كافية، حافظ عليها. ■

ليستجيب الله دعوتك، وينبت لحملك من الحلال، فتكون الجنة أولى به إن شاء الله تعالى، ومن تحري الحلال تجنب الشبهات في التعامل مع الآخرين، وفي أوقات العمل وأدواته، وفي المعاملات التجارية. وليكن دعاؤك دائماً: «اللهم باعد بيني وبين الحرام كما باعدت بين المشرق والمغرب».

قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً﴾ (التوبة: ٤٦).

٥- الدعاء اللحوح:

هو: حقيقة العبادة كما نعرف، ودافع الضر بامر الله، وجالب الخير بقدر الله، وللإلحاح فيه أمر عجيب لا يعرفه إلا من أكرم بكرم الكريم ولطف اللطيف سبحانه وتعالى.

٦- وردك القرآني:

لتدوم الصلة بالملا الأعلى، بالحق الذي ما دونه باطل.

لتجني كلمات القرآن قلبك فتدفعه إلى الوقوف في المحراب، وجفاء المضجع.

لينبعت النور من بين ثناياك، ويشع من قلبك، ويختلط به لحكم وعظمتك وديمتك.

لتعرف دستورك الذي لا يصح أن تنبني الدعوة إليه من دون العلم به.

٧- الذكر والاستغفار:

ليذكرك الله، وليس شرف أكبر من ذلك. ليقوم عليك حارس من الملائكة.

لتدخل في الأذكارين الله كثيراً والذاكرات.

لتغسل أوضاعك التي طالما تراكمت وتمسكت بالقلب مرة بعد مرة.

لتجلى السواد الذي يحجب عك النور، فقد أن الأوان ولا وقت للترجيع.

لا يعرف الشوق إلا من يكابده.. ولا الصبابة إلا من يعانيتها.

٨- صلوات النهار:

بنهي أن الذي يحزن لفوات صلاة الفجر بسبب تعب وإرهاقه ونومه وثقله.. يسارع ويرابط في الجماعات والمصروف الأولى لصلوات النهار. فهذا من تقوى الله في اللحظة التي يمنحك الله بها العون عند نومك وضعفك.

ولا يغيب عن ذهنك أيضاً أن السنن الرواتب (٢١ ركعة) وصلاته الضحى والوتر لها من الآثار المعينة بأمر الله تعالى في تهينتك للوصول والقوز بصلاة الفجر.

٩- خل الذنوب:

لتكن صفحتك بيضاء ناصعة مهيأة لتشرب النور وإنابات الزرع وجني الثمر بدون كبير جهد ولا معاناة مخاض.

اقرأ معي قول الله تعالى من سورة الرعد:

﴿أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ زَبَدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقِدُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حُلْيَةٍ أَوْ مَتَاعٍ زَبَدٌ مِثْلُ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزُّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْسِكُ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ﴾ (الرعد: ١٧).

ربما تسألت: ما صلة هذه الآية بالموضوع؟

تمرين : تلخيص المقالة

العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية

- تتكون شخصياتنا جميعاً مما نعتاده حتى يصبح دالاً علينا... وهناك سبع عادات يؤدي اكتسابها -خطوة خطوة- إلى نمو الشخصية نمواً فاعلاً متوافقاً مع القانون الطبيعي للنمو، وانتقالاً من الاعتماد على الغير إلى الاستقلال بالنفس ثم إلى الاعتماد المتبادل. وهذه العادات هي:
١. المبادرة والأخذ بزمام المبادرة: كثيرون يتحركون وفقاً لما تمليه عليهم الظروف أما السباقون المسيطرون، فتحركهم القيم المنتقة التي تتشربها نفوسهم وتصبح جزءاً من تكوينهم. ولكي تكون سباقاً يجب أن تعمل على تغيير الظروف بما يخدم أهدافك لا أن تغير أهدافك وفقاً لما تمليه الظروف.
 ٢. وضوح الأهداف ودقتها: هذا يعني أن تبدأ ولديك فهم واضح وإدراك جيد لما أنت ماض إليه، أن تعرف أين أنت الآن؟ وتتحقق من أن خطواتك ماضية في الطريق الصحيح. نحن جميعاً نلعب أدواراً متعددة في حياتنا، لكن تحديد الهدف أو الرسالة يجعلنا أكثر دقة في معرفة الطريق الصحيح.
 ٣. تحديد الأولويات: نظم أمورك واتخذ إجراءاتك على أساس الأسبقيات... الأهم ثم المهم، ويجب التركيز على الأمور الهامة وغير العاجلة لمنع الأزمات وليس مواجهتها... ومفتاح الطريق لتحقيق هذا الهدف هو تفويض السلطة والاختصاصات.
 ٤. التعامل بمنطق الكسب المتبادل: ليس ضرورياً أن يخسر واحد ليكسب الآخر، هناك ما يكفي الجميع ولا داعي لاختطاف اللقمة من أفواه الآخرين.



٥. الفهم الصحيح للآخرين: إذا أردت أن تتفاعل حقاً مع من تعاملهم يجب أن تفهمهم قبل أن تطلب منهم أن يفهموك.
٦. العمل مع المجموع: كن منتبهاً للمجموع عاملاً من أجله... المجموعة ليست مجرد (الجماعية) لأن نتائج العمل من أجل المجموع سيكون أكبر وأكثر من مجرد حاصل جمع نتائج أعضاء المجموعة. (المجموعة هي $1 + 1 = 8$ أو ١٦ وربما ١٦٠٠).
٧. إنماء الطاقة الشخصية الكامنة: لكي تكون فعالاً يجب أن تجدد قوتك ومقدراتك المتمثلة في الأبعاد الأربعة للذات الإنسانية (الجسم، العقل، الروح، العاطفة) وهذا يتطلب تنمية الجسم بالرياضة، وتنمية العقل بالمعرفة والثقافة، وتنمية الروح بالإيمان والقيم، وتنمية العواطف بالتواصل مع المجتمع وصولاً إلى المنفعة المتبادلة وشحذاً للملكات الانتماء.

لا بأس عليك.. طهور إن شاء الله

الشافى هو الله و (طهور) لا يعطيك الشفاء. بل هو عامل نفسي مساعد للشفاء بإذن الله إذا استخدمته مع العلاج الطبي.

استمع إلى (طهور) واترك عقلك الباطن يستقبل احياءات الشفاء الذاتي والهدوء النفسي و السكينة والبرمجة الإيجابية التفاضلية. أنت تستطيع ان تدخل مرحلة الشفاء بسرعة مع

(طهور) لأن المرض يحتاج برمجة ايجابية تفاؤلية كما هي في (طهور).

أنت ستلاحظ اقترابك من الشفاء من اول مرة لأنك ستستمتع بسماع الاحياءات الايجابية المبنية على ما ورد من ديننا العظيم الاسلام ، بعض الناس الذين تم تجربة (طهور) عليهم اخبروني ان استماع (طهور) مع المحافظة على الادوية اليومية ساهم فعلا برفع المعنويات والشعور التام بالراحة النفسية مما كان له أثر كبير في الشفاء من المرض بإذن الله.

و أخيرا انت تستطيع ان تبرمج نفسك على اي شيء في هذه الحياة و منها الشفاء الذي اتقناه لك أو للإنسان العزيز الذي تفكر به الآن وتريد ان تجديه نسخه من (طهور).



د. محمد بن عبد الله بن محمد

طهور

طهور



تجربتي الشخصية في استخدام الخريطة الذهنية

تجربتي الشخصية في استخدام الخريطة الذهنية

في هذا الفصل سوف أستعرض معك جزءا من تجاربي الشخصية مع الخريطة الذهنية .
تجد في الصفحة المقابلة أوليات محاولاتي لرسم الخريطة الذهنية، و هي لمحاضرة بعنوان «الإسلام
والتوتر النفسي».



وهذه الخريطة الذهنية لبداية ظهور فكرة كتاب: «الخريطة الذهنية»، أول ما خطرت في ذهني فكرة الكتاب أمسكت ورقة وقلماً وعلى عجلة - وكما ترى من الخط - وضعت الأفكار الأساسية كما هي، مميزات.. إلخ.. ثم توالى الأفكار.





الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

وهذه خريطة أخرى لمادة كتاب «الخريطة الذهنية خطوة خطوة»



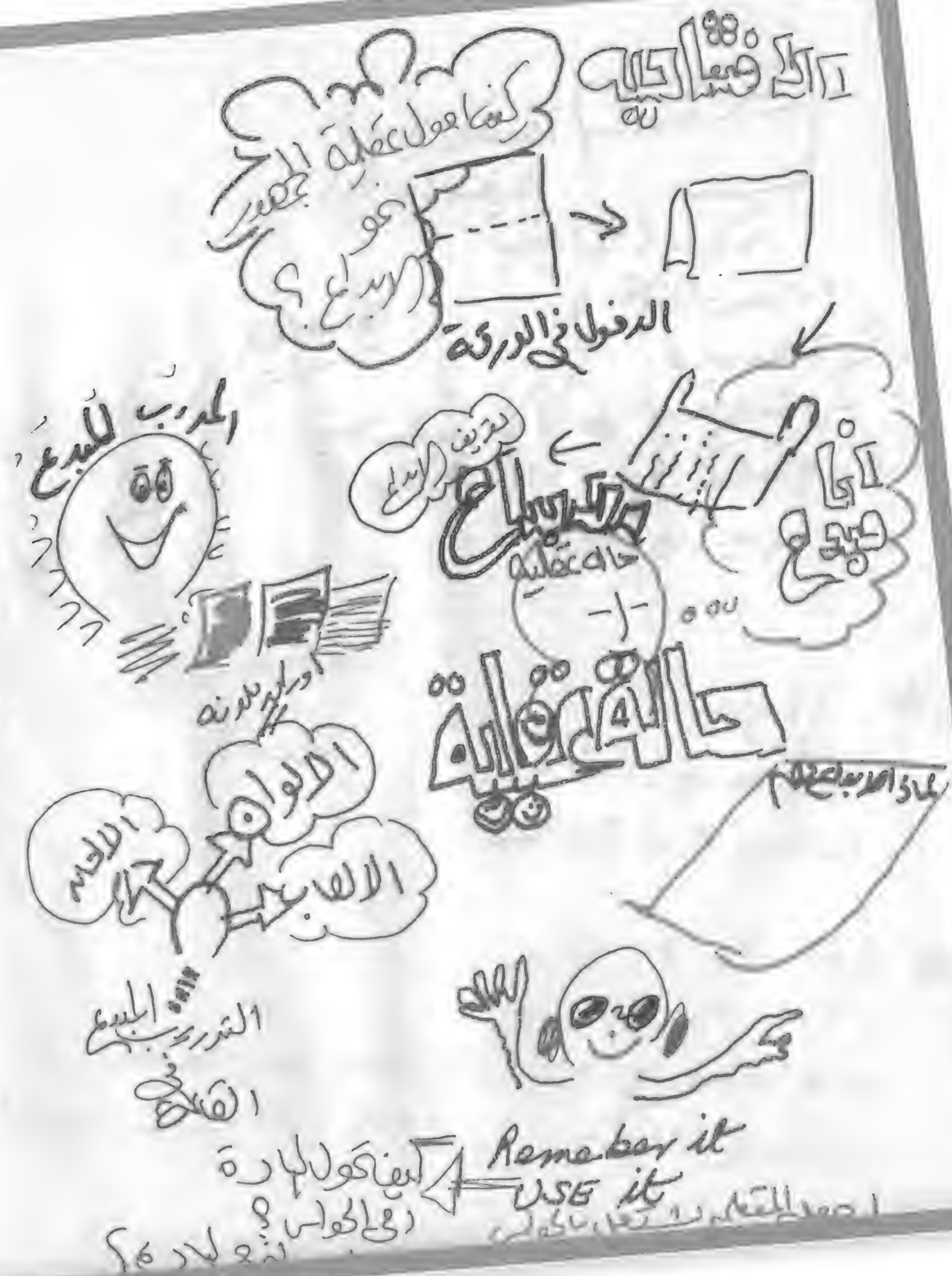
الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

وهذه الخريطة أذكر أنني رسمتها في أثناء حضوري إحدى الدورات في مؤتمر خاص للمدربين في الولايات المتحدة الأمريكية.



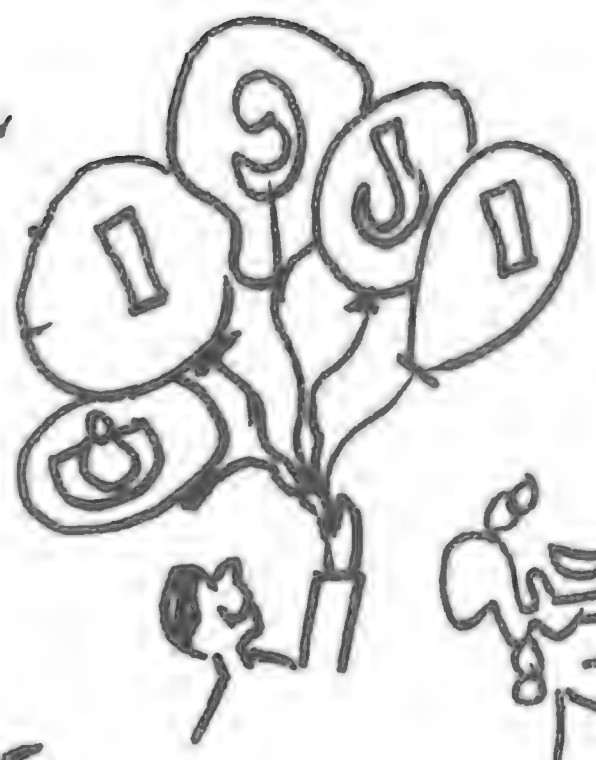
• سديف سكرأ ذنطه ستره
 مسكه: قطعه نقدية وسديف
 هذه السكك
 كافات لسديف وسكان
 كيه اسكك
 سوه اسكك اسكك
 اسكك



وهذا ملخص بسيط لدورة: «التدريب المبدع» و عادة أوزعها مع بداية الدورة بنفس الشكل الذي تراه أمامك الآن .
و أطلب من الجمهور أن يلونها لترسيخ المادة في ذهنه .



حفظ الدورات
النقل
المشاركة
تجربة
أفضل
الرحلة



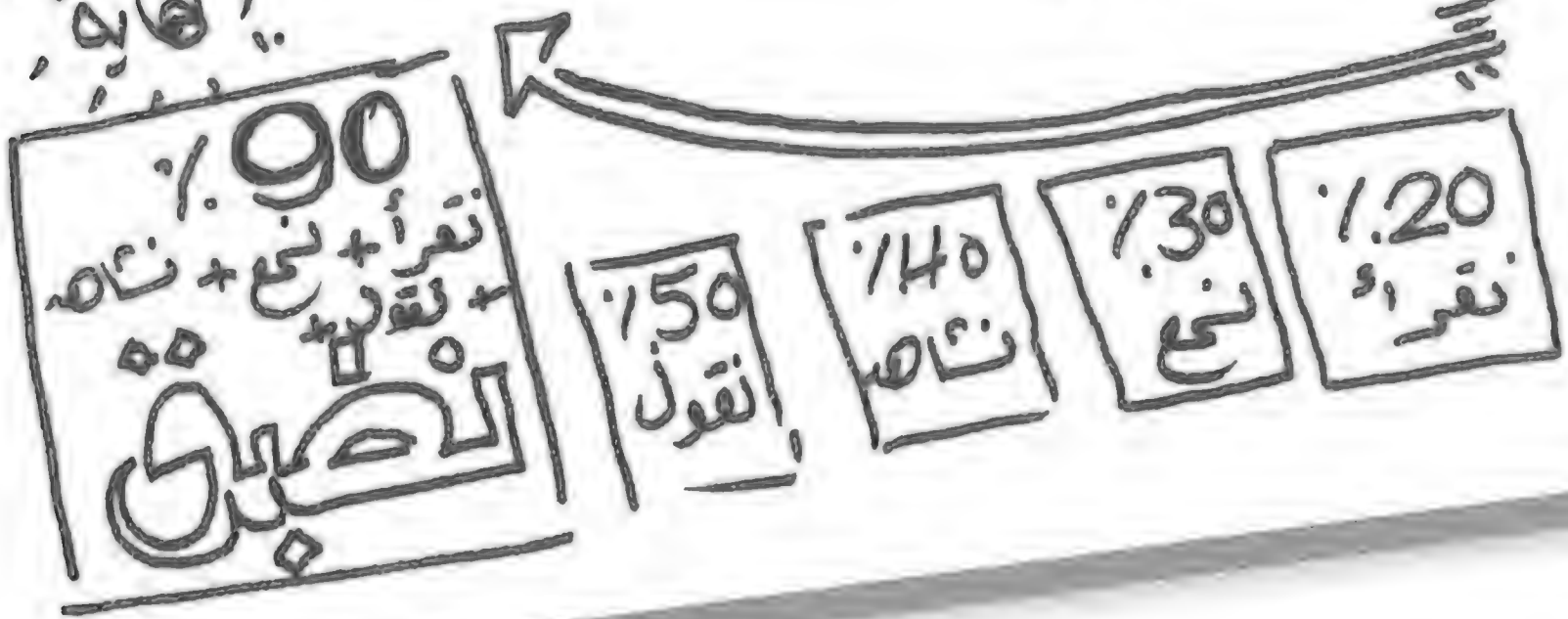
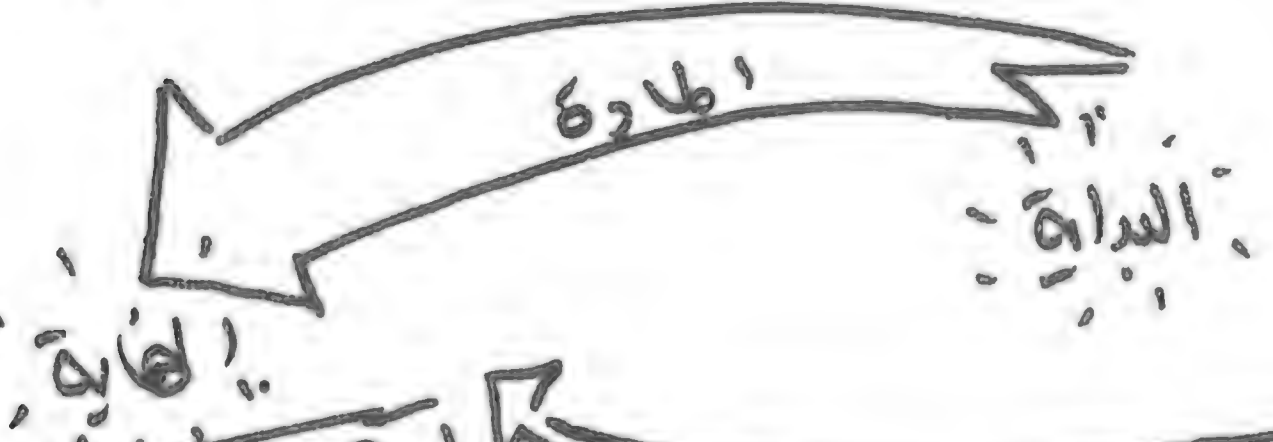
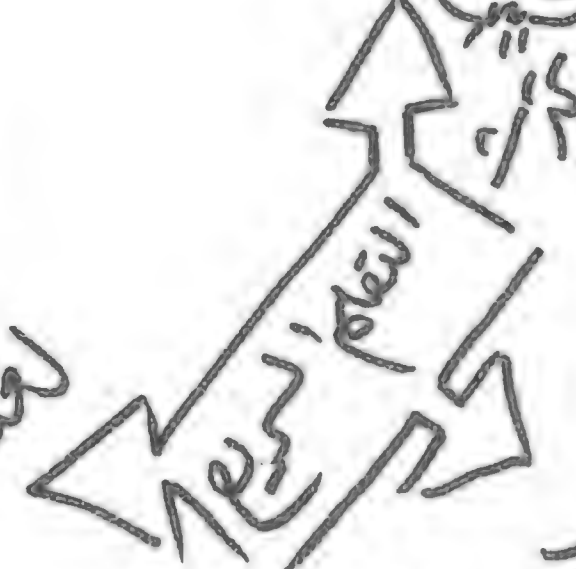
ماذا تريد
لهذه الدورة ؟



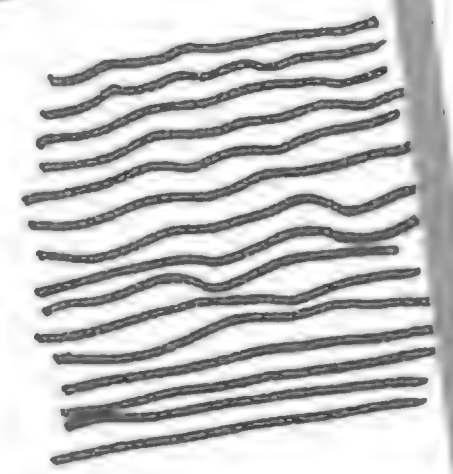
والمشاركات الجاهزة



لغة الجسد



Learning BEST
In LAYERS
التعلم أفضل على
طبقات

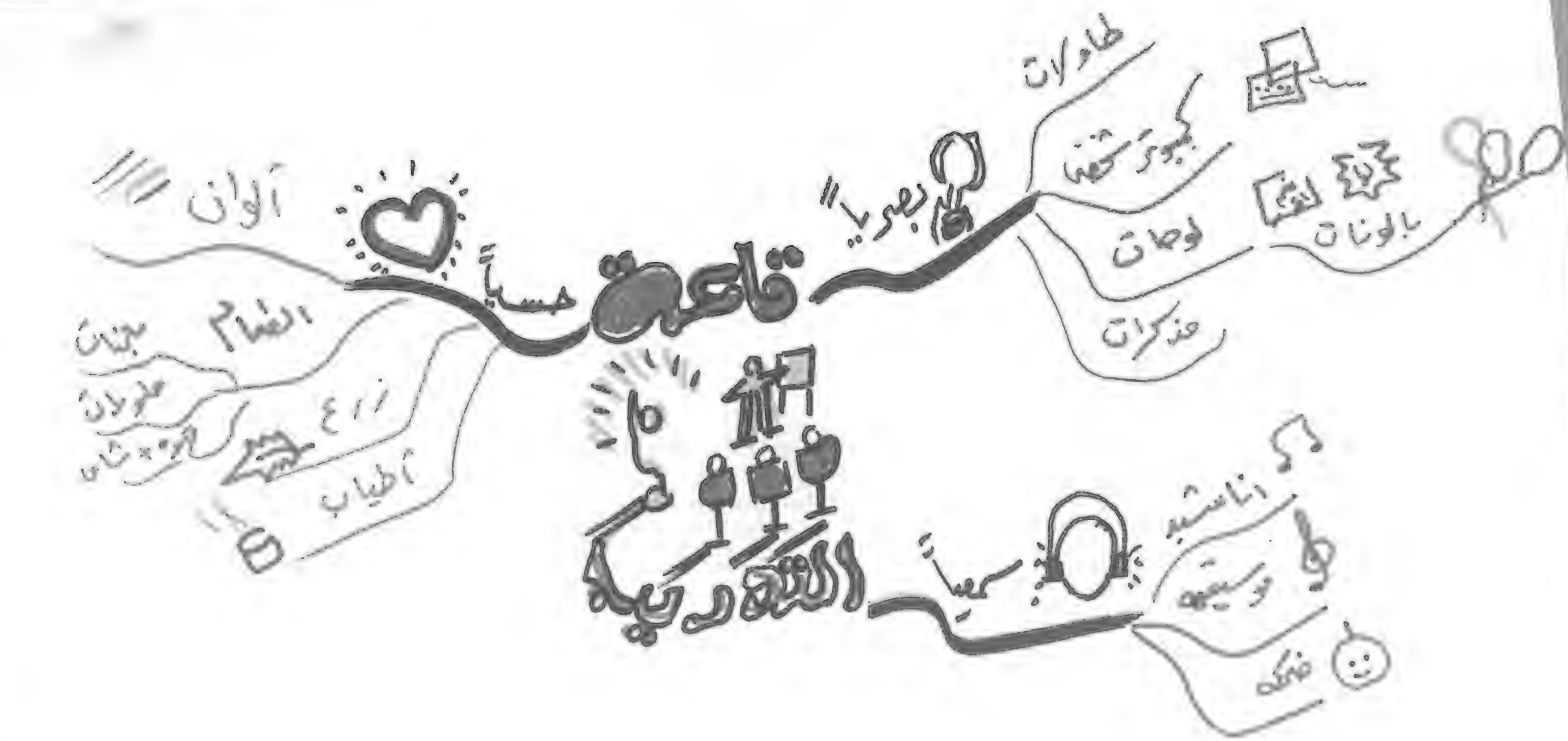


الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

وهذه الخريطة صممتها لتوزع في دورة «التدريب المبدع» وطلبت من الجمهور أن يرسم ويكتب أفكاره المبدعة.



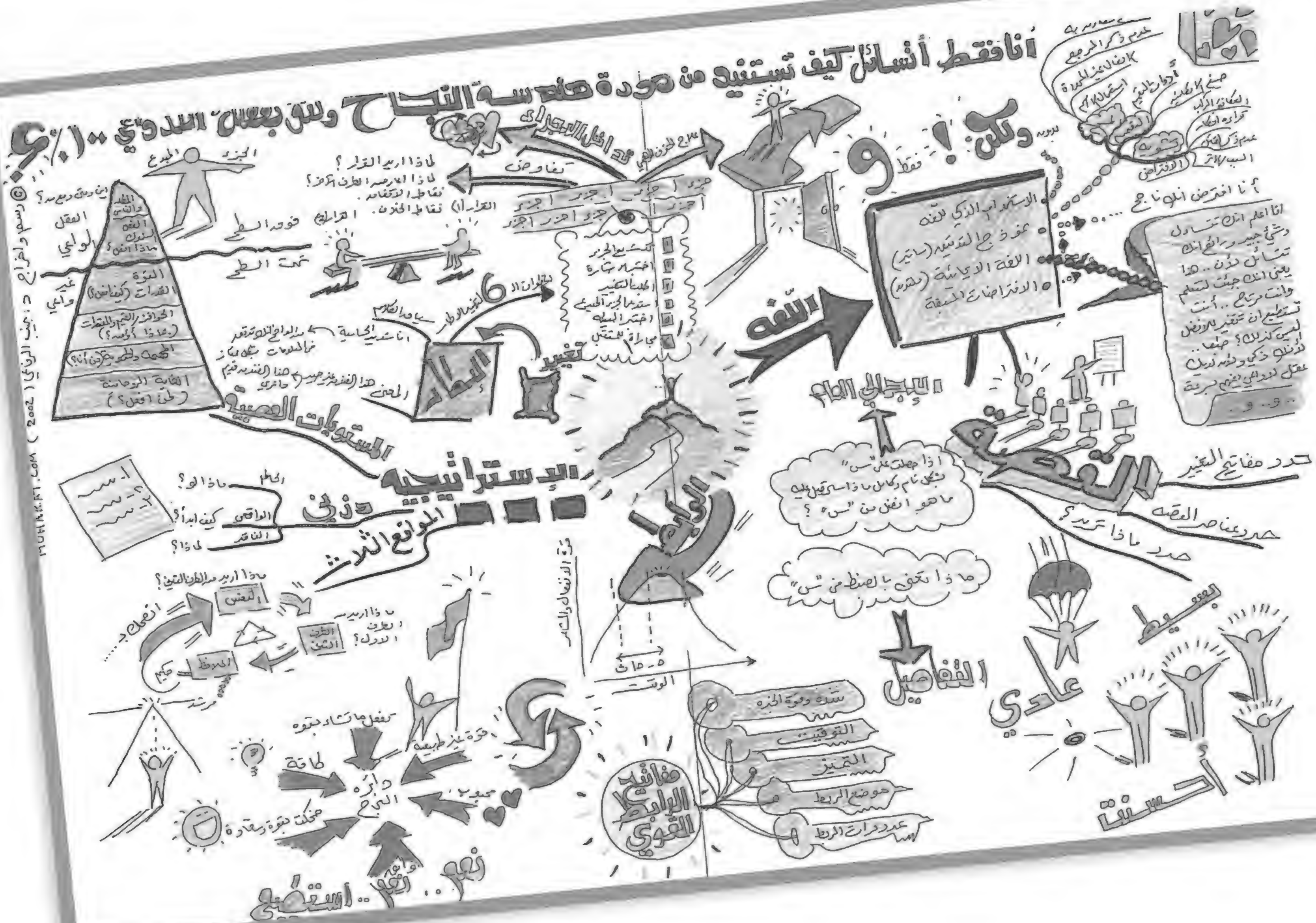


هنا تجد تلخيص الماة الكاملة للأسبوع الأول من ءورة «هندسة النجاح» و هي ءورة متكاملة أءرسها على مدار أسبوعين .
اذهب لموقعي مهارات (WWW.MUHARAT.COM) و افتح على ءورة «هندسة النجاح»

وهنا تجد ملخص الأسبوع الثاني من دورة «هندسة النجاح».



و لكن ! فقط أسائل كيف تستطيع من حودة هذه التباح ولل بعض الادوي ١٠٠٪



هنا عملت: «عصفت ذهني لتجربتي» مع الخريطة الذهنية:

- أين أفادتني؟
- ما هي الأدوات التي استخدمت بها الخريطة الذهنية؟
- متي بدأت؟
- كيف بدأت؟
- كيف استخدمتها في تطوير مكتب مهارات؟
- كيف استخدمتها في الإعلام؟



ال خريطة الذهنية

خطوة... خطوة

وهذه خريطة ذهنية استخدمتها زوجتي في إعداد دورة : «وسائل المدرب الناجح»



تجارب ناجحة

وسائل المدرب الناجح

بالتجربة
اللعاب

تأريخ عملية

أهداف واضحة

اجتماع

الاستراتيجيات

POSITIVE SETTING

اقتراحات إيجابية

بداية

فجح
علم
تفكير
إقرار
رائع

الوقت

هيفاء الخضري

الخريطة الذهنية

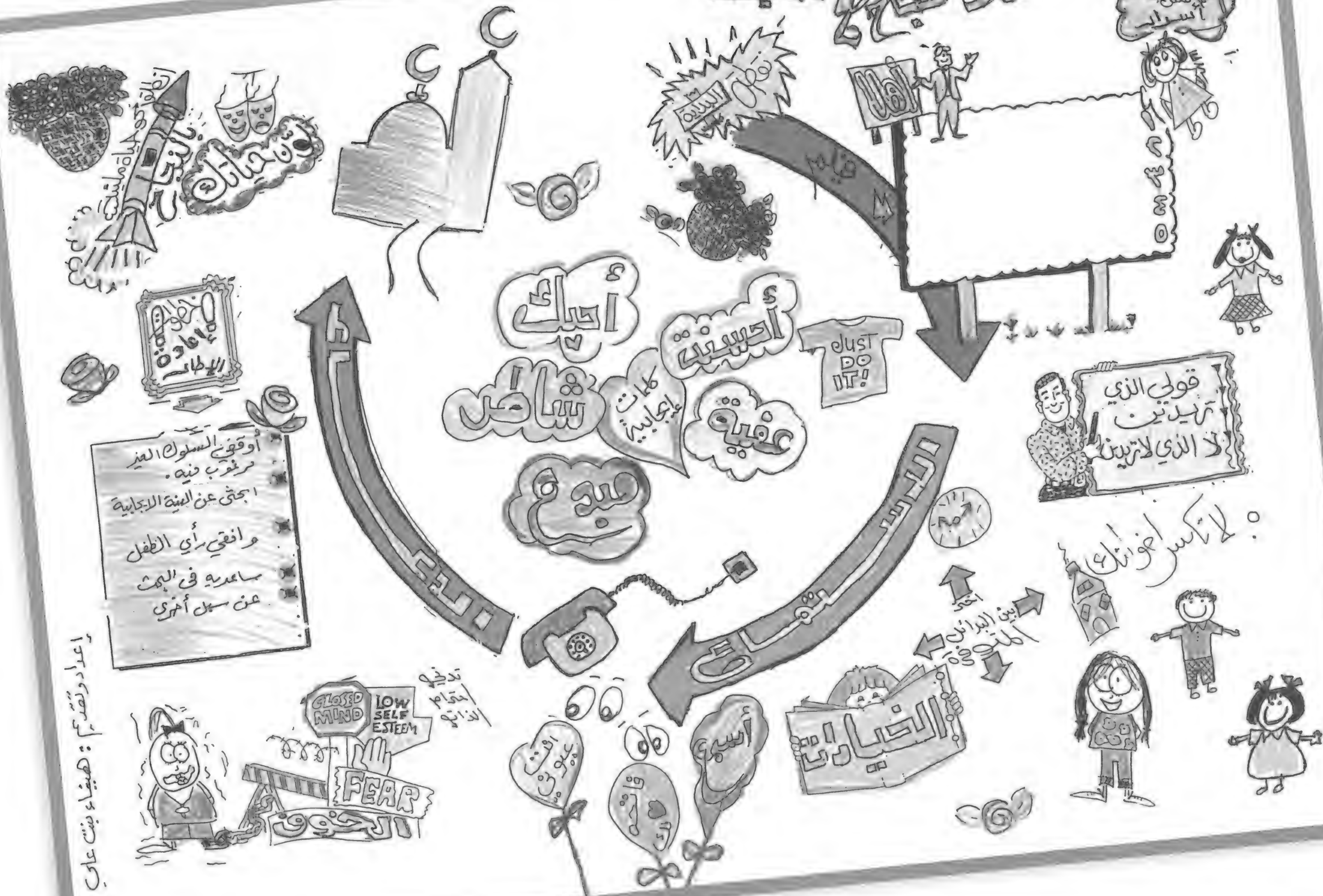
خطوة... خطوة

وخريطة ذهنية أيضا لزوجتي لدورة «أسرار النجاح مع الأبناء».



أسرار الفجاح والأبناء

أهم قس
أسرار



اعداد وتقديم : هيفاء بنت عاي :

خاتمة

و في الختام أتمنى أن يكون هذا الكتاب فاتحة خير لك، و لمن تحب و أذكرك مرة أخرى كي تستفيد من مادة هذا الكتاب :

- ابدأ الآن في التطبيقات العملية.
- إن كنت طالبا ابدأ في رسم خريطة ذهنية لإحدى المواد، و احفظها جيدا، و لاحظ كيف تساعدك في الامتحان .
- إذا تمكنت من مهارة الخريطة الذهنية علمها للآخرين.
- أنا شخصا بانتظار إحدى الخرائط الذهنية التي سترسمها و إن شاء الله تجد لها مكانا في موقع مهارات ... أول موقع عربي يحتضن فكرة الخريطة الذهنية !!!

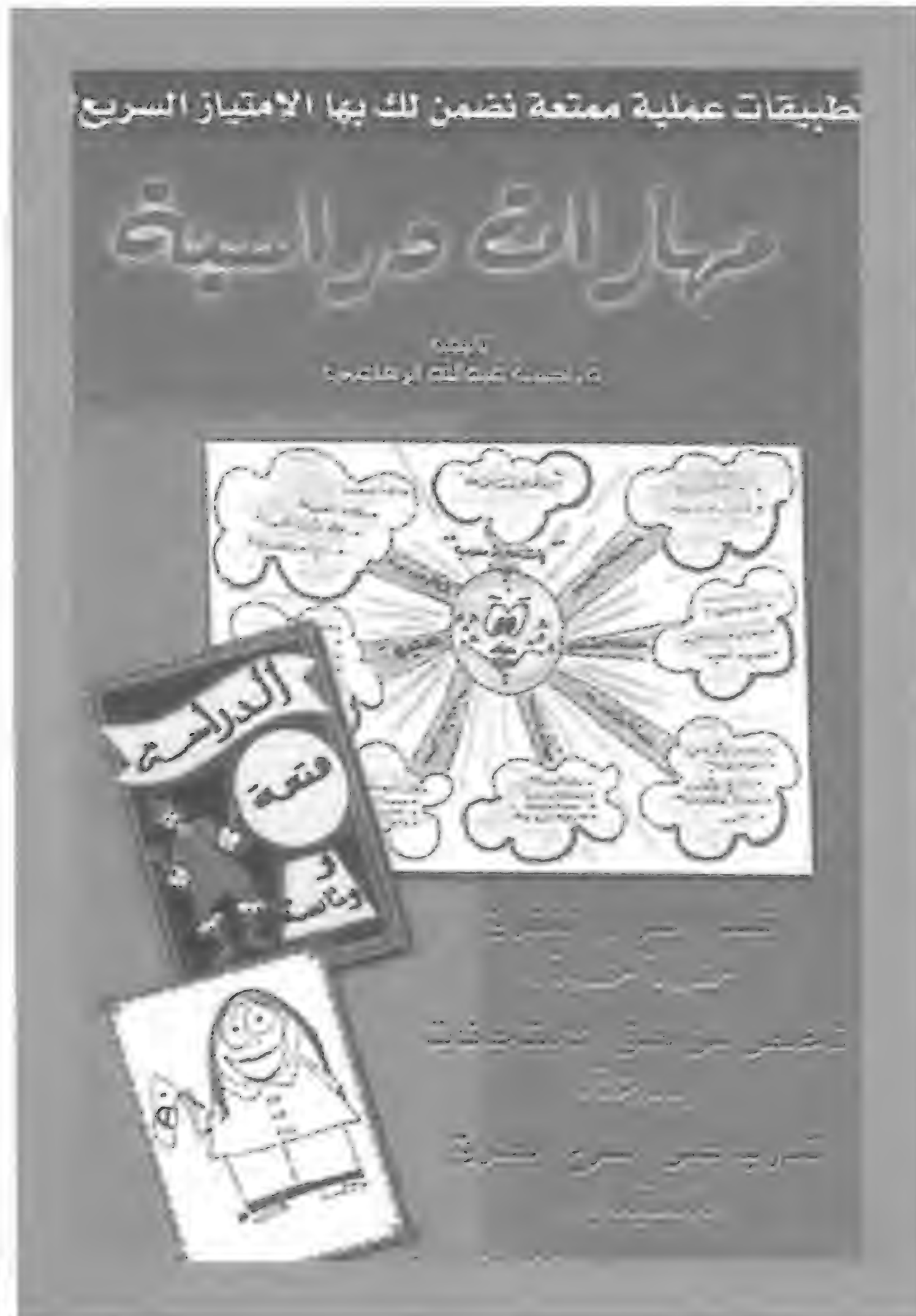
وفق الله الجميع لحياة مليئة بالنجاح و الإبداع و التجديد ،،

المؤلف

د. نجيب عبد الله الرفاعي



إصدارات مركز مهارات للاستشارات والتدريب



اصدارات مرکز
مهارات للإستشارات والتدريب



دورة الخريطة الذهنية وتطبيقاتها في العمل

إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

• الهدف العام

تدريب المشاركين على مهارات وأسرار رسم الخريطة الذهنية وتطبيقاتها المتعددة في العمل اليومي وكيفية الاستفادة منها في الحياة الخاصة والعامة.

• لماذا دورة الخريطة الذهنية؟

• اكتشاف معلومات جديدة عن عقلك المبدع وكيف تستخدمه بنجاح في التخطيط والإدارة.

• كيف تفعل الفص الأيمن والأيسر من الدماغ؟

• كيف تعد أو تدير الاجتماعات بالخريطة الذهنية؟

• ما هي قواعد وأسرار رسم الخريطة الذهنية المتميزة؟

• كيف تستخدم الخريطة الذهنية في تلخيص التقارير والمذكرات؟

• أهمية الخريطة الذهنية في التدوين بطريقة أفضل وفهم أكثر.

• كيف تسترجع المعلومات القديمة والمهمة؟

• تطبيقات الخريطة الذهنية في جلسات فرق العمل والاجتماعات.

• استخدام الخريطة الذهنية ورسم الأهداف باحتراف.

• كيف تحضر أفكار كلمتك PRESENTATION بكل ثقة من خلال لوحة الخريطة الذهنية.

• في نهاية البرنامج نتوقع أن المشارك:

• فهم المفهوم العام للخريطة الذهنية.

• تدرب على رسم أكثر من خريطة ذهنية.

• استطاع أن يدير الاجتماعات وفرق العمل بالخريطة الذهنية.

• تمكن من معرفة أسرار الخريطة الذهنية ويستطيع أن يعلمها للعاملين معه في المؤسسة وأفراد أسرته بكل سهولة.

دورة مفتاح قانون الجذب

إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

ضع مفتاح نجاحك في موقعه الصحيح وراقب نجاحك المستمر

- اكتشف اسرار قانون الجذب خطوة خطوة.
- كيف تبرمج عقلك لجذب ما تشاء؟
- تعلم خطوات سهلة ومريحة تعطيك الراحة والسعادة.
- تدرب على زرع النجاح واهدافك في عقلك الباطن!
- اكتشف كيف تتصل بعقلك الباطن.
- فن السؤال الذكي وكيف تجذب بسعادة.
- كيف تصنع اهدافك الجالبة للخير في حياتك اليومية؟
- كيف ومتى واين تبرمج عقلك بنجاح؟
- كيف تتعرف على خواطر الجذب؟
- كيف تجعل قانون الجذب يعمل لصالحك، ١٠٠%؟
- كيف تغير روتينك اليومي السلبي وتحصل على الطاقة المتجددة؟



دورة فن الإلقاء الرائع ! إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

تعلم كيف تؤثر في الناس بقوة عقلك الباطن العجيب

- تدرب على أحدث فنون الخطابة ومواجهة الجمهور
- تخلص من الخوف والرغبة بثوان معدودة
- تعرف على اسرار الكاريزما والتأثير الساحر على الحضور

• انت تريد ان تقنع الآخرين بمادتك او تريد ان تبهر جمهورك بدورتك .. سواء كنت طالبا .. او .. موظفا .. او مدرسا .. او مدريا فهذه الدورة الممتعة ستعطيك الكثير من خبرات الدكتور نجيب الرفاعي التي اخذها في الحياة لاكثر من ٣٥ سنة في التدريب او التدريس او الخطابة

• في اليوم الخامس من الدورة ستقن مهارات هذه الدورة .. بكل سهولة ستلقي امام المشاركين مادتك بدون خوف وبكل ثقة وهذا وعد منا !

دورة قوة الايحاء الذاتي

إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

٧ اسباب تجعلك تشارك في هذه الدورة

- كيف تخاطب عقلك الباطن بقوة الايحاء؟ وكيف تبرمجه ايجابيا؟
- ما هي لغة الايحاء وكيف توصل رسالتك الى الآخرين وتقنعهم من منطقة اللا شعور.
- كيف تحصل على اكثر من ٢١ حل لموضوع محير؟
- كيف تنام بدقائق: اكثر من طريقة مجربة وفعالة في التنويم الايحائي!!!
- ما حقيقة استخدام البندول؟ وكيف تخاطب عقلك الباطن به للحصول على اجابات غائبة عنك؟
- ما هو تكنيك ما وراء الجدار وكيف تحصل على اجابات سريعة ومضمونة من عقلك الباطن؟
- كيف تتخلص من التوتر او القلق او عدم الثقة بالنفس؟



حدد الآن خطوة كبرى نحو النجاح

تخصص الآن في علم هندسة النجاح (NLP) وابدأ بأول خطوة للتسجيل في مستوى ممارس معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة العصبية اللغوية

(ABNLP)

مع الدكتور/ نجيب عبدالله الرفاعي

علم هندسة النجاح (NLP) هو باختصار استنساخ النجاح الرائع. وهذا العلم سيقودك خطوة خطوة نحو نجاحك الكبير في الحياة. تعلم الآن وبنفسك كيف تغير حياتك للأفضل ويسرعة!! سوف تتعلم كيف :

- ترسم أي هدف تريده وتضمن حصوله.
- تضاعف دخلك ونجاحك اليومي في العمل والحياة.
- تستخدم قوة عقلك الباطن في التأثير والإيحاء.
- تتخلص من عادات سلبية كقضم الأظافر أو التدخين.
- تكسب الآخريين وتؤثر بهم.
- تكتشف نفسك ومن تحب بطرق سهلة تجعل الطرف المعارض يوافقك الرأي وأنت مرتاح.
- تتغلب على المخاوف والإحباطات اليومية.
- وغيرها كثير جداً .. جداً.



الدكتور نجيب الرفاعي

- يعتبر الدكتور نجيب الرفاعي أول كويتي أدخل علم هندسة النجاح NLP إلى المنطقة العربية (١٩٩٤).
- حصل على الدكتوراه من جامعة ويلز من المملكة المتحدة (١٩٨٨) ومتخصص في الإدارة والتربية ويدرس مادة متخصصة في مهارات النجاح والتفوق للطلبة بكلية التربية الأساسية.
- مدرب معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة العصبية اللغوية (ABNLP).
- ممارس معتمد في علم الإيحاء (HYPNOSIS).
- ممارس معتمد في العلاج بخط الزمن (TIME LINE THERAPY).
- يدير حالياً أول مركز تدريب لعلوم النجاح (NLP) في المنطقة العربية معتمد من المجلس الأمريكي (ABNLP).
- ظهر في العديد من البرامج التلفزيونية والإذاعية في الكويت ودول مجلس التعاون الخليجي والمحطات الفضائية.
- لديه العديد من المؤلفات المبنية على علم هندسة النجاح NLP ومن أبرزها شروق وحلول وخليك مرتاح والإبداع في العمل والحياة والخريطة الذهنية.

هذه الدورة ستغير حياتك

فتعلم فتغير فتقدم

مهارات للاستشارات والتدريب
SKILLS FOR CONSULTANCY & TRAINING

مهارات للاستشارات الإدارية والتدريب ٢٢٦٦٢٦٣٦ - ٢٢٦٦٢٦٣٥

WWW.MUHARAT.COM



مستوى ممارس في علم

هندسة النجاح NLP

٧ مميزات نختص بها:

- ١ - مدة الدورة ثلاث أسابيع.
- ٢ - تغطي الدورة ١٢٠ ساعة.
- ٣ - جو الدورة يغلب عليه المتعة والراحة النفسية (وناسة!).
- ٤ - تؤخذ الدورة مع الدكتور نجيب الرفاعي وهو مدرب متميز في تدريس هذه المادة والذي بدأ الرحلة منذ عام ١٩٩٤م.
- ٥ - رضاك التام عن هذه الدورة مضمون ١٠٠%.
- ٦ - تتدرب على مقدمات علوم الإيحاء والتأثير الخفي (HYPNOSIS).
- ٧ - تتعلم كيف تستخدم خطك الزمني والذي يضمن حصولك على أهدافك الكبرى (TIME LINE).

دعم مدى الحياة

نعطيك دعماً كاملاً مدى الحياة لشرائك لأي من منتجاتنا أو لحضورك أي دورة من دوراتنا وفي أي لحظة تشعر فيها أنك تحتاج للرد على أي استفسار أو مساعدة. فنحن هناك بالانتظار للرد عليك.

رضاك التام مضمون ١٠٠%

رضاك هدفنا الأول نحن نضمن رضاك عن هذه الدورة. سوف تكون راض عن حضورك لهذه الدورة في نهايتها أو نسلمك مستحقات الدورة كاملة لذلك سجل في هذه الدورة الآن وانت مرتاح.

نتعلم نتغير نتقدم

مهارات للاستشارات والتدريب
SKILLS FOR CONSULTANCY & TRAINING

أرغب التسجيل في دورة الممارس والمعتمدة من المجلس الأمريكي للبرمجة العصبية اللغوية (ABNLP)

الاسم:	
هاتف المنزل:	
هاتف العمل:	
النقل:	
البريد الإلكتروني:	





طبع بمطابع الخط - الكويت

٢٤٨٤٤٦٨٤ - ٢٤٨٤٤٥٤٥